



POR UM DESPORTO MAIS INCLUSIVO, SEM FRONTEIRAS, SEM IDADE, SEM GÉNERO!



Co-funded by the rasmus+ Programme of the European Union



CONTEÚDO

O Projeto	5
1. ANÁLISE DE EXECUÇÃO DO PROJETO	7
1.1. Olimpíadas Intergeracionais 2015	7
I. Estabelecimento de contacto com Municípios	7
II. Criação da Imagem/Identidade Corporativa do Projeto	9
III. Conceção, publicação e divulgação dos suportes comunicacionais1	LO
IV. Realização da Conferência de Imprensa1	L3
V. Criação da Plataforma <i>online</i> 1	L 4
VI. Workshops de disseminação, reuniões de recrutamento e seleção de participantes1	L 5
VII. Preparação dos/as participantes para as Olimpíadas1	١9
VIII. Aquisição de materiais e logística1	L9
IX. Reuniões de preparação2	20
X. Realização das Olimpíadas2	21
XI. Gala de encerramento3	34
1.2. Empreendedorismo Jovem e Seminário Internacional do Desporto Inclusivo 3	15
1.3. Execução do Projeto4	12
1.3.1. Indicadores de execução, resultados finais e concretização dos objetivos associa <mark>dos4</mark>	12
1.3.2. Alterações efetuadas ao projeto4	16
1.3.3. Divulgação e sensibilização dirigida ao público para a prática da atividade física4	17
2. AVALIAÇÃO E IMPACTO DAS OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS	19
2.1. Atletas participantes	١9
2.2. Delegados/as	3
2.3. Conclusões	0
3. AVALIAÇÃO DO CONGRESSO INTERNACIONAL DO DESPORTO INCLUSIVO	3
3.1. Conclusões	57
3.2. Testemunhos de delegados/as6	8
4. CONTROLO DE QUALIDADE DO PROJETO	'0
5. COMPILAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS	1'
6. DIFICULDADES DE IMPLEMENTAÇÃO E ALVOS DE MELHORIA	'4
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	'6
Anexos	ı۸

INTRODUÇÃO

O presente relatório efetua uma Avaliação de Mérito do Projeto "Olimpíadas Intergeracionais 2015! Por um desporto mais inclusivo, sem fronteiras, sem idade, sem género!1".

Esta iniciativa, cujo objetivo residiu na promoção do desporto através da competição saudável de diversas modalidades desportivas e de jogos tradicionais, arrancou no dia 1 de maio de 2015 e prolongou-se até abril de 2016. A sua realização envolveu um conjunto de entidades, nomeadamente, a Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira, com a parceria da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), e de todos os municípios da região do Minho-Lima e suas localidades geminadas.

O Projeto "Olimpíadas Intergeracionais 2015" contemplou duas grandes atividades: a Olympics4All - Olimpíadas Intergeracionais e o Congresso Internacional do Desporto Inclusivo.

As Olympics4All consistiram nas primeiras Olimpíadas Intergeracionais e decorreram entre os dias 6 e 11 de Setembro de 2015, coincidindo com a celebração da Semana Europeia do Desporto. Este evento exigiu um conjunto de iniciativas de preparação e divulgação que se encontram descritas nos capítulos seguintes.

Por sua vez, o Congresso Internacional do Desporto Inclusivo, realizado no dia 6 abril de 2016, dia em que se comemora o Dia Mundial da Atividade Física, consistiu num evento de partilha e debate de metodologias referentes à prática do desporto e na partilha de boas práticas desportivas em Portugal, Espanha e França pelas populações mais desfavorecidas.

O presente relatório encontra-se organizado da seguinte forma:

O **capítulo introdutório** apresenta a descrição do Projeto e dos seus pressupostos, efetuando uma breve descrição das atividades que o compôs, bem como dos seus objetivos.

O **primeiro capítulo** efetua uma análise de execução do Projeto, apresentando os indicadores de execução e resultados finais alcançados, os respetivos exemplares dos *derivables* criados durante a execução da iniciativa e a análise da concretização dos objetivos propostos de cada atividade.

¹Na sua designação original "Intergenerational Olympics 2015! For a more Inclusive Sport, without Borders, Age or Gender!".

No **segundo** e **terceiro capítulo** é efetuada uma avaliação das duas principais atividades que constituíram o Projeto, as Olimpíadas Intergeracionais e o Congresso Internacional, respetivamente.

O quarto capítulo efetua a compilação das boas práticas identificadas e programas de atividade física para idosos criados no âmbito do Projeto.

No **quinto capítulo** são sugeridas melhorias ao Projeto, realizado um balanço final do mesmo e efetuadas algumas considerações gerais.

O PROJETO

O Projeto "Olimpíadas Intergeracionais 2015! Por um desporto mais inclusivo, sem fronteiras, sem idade, sem género!" incluiu duas atividades principais, as Olimpíadas Intergeracionais e o Congresso Internacional de Desporto Inclusivo.

Para além dos benefícios amplamente conhecidos da prática do desporto físico para a saúde e bem-estar, o desporto constitui uma manifestação cultural de aproximação das pessoas e das diversas culturas que, através da aquisição e partilha de valores e experiências, se tornam fundamentais à coesão social e à vida em comunidade. Deste modo, este Projeto fundamentou-se, para além do papel do desporto na saúde, na importância do desporto como ferramenta potenciadora da inclusão social.

Foi com estes dois princípios orientadores que o Projeto promoveu, por um lado, um processo recíproco de aprendizagem, respeito, compreensão e valorização entre duas gerações e incrementou, por outro, a prática do desporto físico em populações mais desfavorecidas.

Para além destes, o Projeto sustentou-se ainda em duas dimensões-chave: a transnacionalidade e a intergeracionalidade.

No que respeita às Olimpíadas Intergeracionais 2015, estes dois pressupostos basilares do Projeto estiveram implícitos na constituição das equipas participantes. As equipas contaram com elementos de cada um dos municípios portugueses e de elementos pertencentes à localidade geminada. Relativamente à intergeracionalidade, importa referir que as equipas contaram ainda com a inclusão de elementos de duas faixas etárias distintas (por um lado, participantes com idade igual ou superior a 60 anos e, por outro, participantes jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos), garantindo assim a interação e convívio entre duas gerações.

Em suma, as Olimpíadas, na sua vertente intergeracional, proporcionaram a interação entre gerações na prática e promoção do desporto, reforçando um processo de aprendizagem recíproco e a vivência de valores como o respeito, compreensão, reconhecimento e valorização entre gerações, potenciando o desenvolvimento de competências dos jovens participantes nesta área.

Por outro lado, o caráter transnacional assumiu-se como fundamental na partilha e transferência de conhecimentos, boas-práticas e orientações entre os Municípios portugueses envolvidos e as localidades geminadas de Espanha e França e no fomento do desenvolvimento de políticas locais e regionais destinadas à prática do desporto na população idosa mais vulnerável. Neste aspeto, quer as Olimpíadas quer o Congresso Internacional assumiram um papel fundamental.

No que respeita ao Congresso Internacional de Desporto Inclusivo o caráter intergeracional do evento reside no trabalho realizado pelos/as delegados/as e jovens,

decorrente da participação nas Olimpíadas e que conceberam e implementaram programas de atividade física para idosos/as nas suas localidades. A partilha e disseminação das metodologias e projetos implementados em Portugal, Espanha e França, bem como a potenciação do *networking* entre as diversas instituições, forneceu a esta atividade um caráter transnacional.

Em suma, consistiram como objetivos gerais deste Projeto:

- Aumentar a consciencialização da prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género predefinidos;
- Ampliar a participação no desporto e na atividade física dos grupos mais vulneráveis;
- Contribuir para a aquisição de competências com dimensão europeia dos jovens tendo em vista a criação de oportunidades de emprego na área do desporto.

Os objetivos específicos consistiram em:

- Contribuir para a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades de grupos mais vulneráveis;
- Reforçar o papel do desporto na promoção da saúde;
- Oferecer oportunidades de aprendizagem não formal e informal com dimensão europeia e abrir possibilidades inovadoras de criação de oportunidades de emprego na área do desporto;
- Incentivar a compreensão mútua intergeracional entre os participantes de diferentes países através do desporto;
- Aumentar a mobilidade dos cidadãos e reforçar a sua consciência de cidadãos europeus;
- Contribuir para o intercâmbio e a cooperação entre localidades geminadas a nível europeu no âmbito do desporto;
- Garantir uma maior visibilidade e impacto deste evento desportivo a nível europeu e a sua sustentabilidade nos anos seguintes.

1. Análise de Execução do Projeto

Neste capítulo são apresentadas e descritas as atividades realizadas no âmbito do Projeto, englobadas na respetiva atividade principal.

Como referido, as Olimpíadas Intergeracionais 2015 abarcaram duas atividades principais, as próprias Olimpíadas (Olympics4AII) e o Congresso Internacional de Desporto Inclusivo.

Assim, e posteriormente à descrição de cada atividade, serão apresentadas as devidas evidências. No final é feita uma análise comparativa entre os objetivos gerais e específicos de cada atividade e os resultados/metas alcançados, tendo em conta os indicadores de avaliação definidos.

1.1. Olimpíadas Intergeracionais 2015

Para além da realização do próprio evento, as Olimpíadas Intergeracionais exigiram um conjunto de atividades de preparação, de modo a garantir uma competente realização do evento. Essas atividades encontram-se descritas nos pontos seguintes.

I.Estabelecimento de contacto com Municípios

O primeiro passo na preparação do evento consistiu no estabelecimento de contacto com os vinte municípios envolvidos na candidatura. Apesar do compromisso de parceria e execução do Projeto ter sido aceite durante a execução da candidatura, esta atividade revestiu-se como fundamental para o envolvimento dos parceiros no arranque do evento, garantindo o alinhamento na execução do mesmo.

Na imagem seguinte listam-se os municípios envolvidos nesta fase, com a definição das geminações.

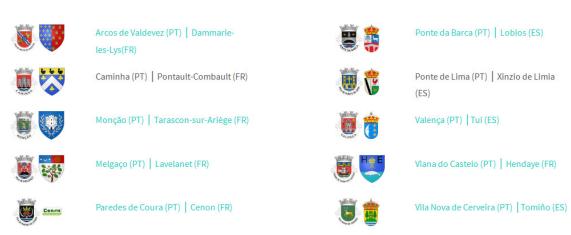


Figura 1 - Lista de Municípios e respetivas geminações envolvidos no Projeto

De forma a materializar a rede de cooperação entre os Municípios da região do Minho-Lima foi celebrado o "Compromisso Intermunicipal — Olympics4All" que estabeleceu o acordo entre as entidades subscritoras em colaborar com a Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira na organização, divulgação e promoção do Projeto (cf. anexo 1).

Realça-se neste ponto que o Município de Les Clayes-sous-Bois (FR), geminado com a localidade de Ponte da Barca (PT), e previsto em candidatura, foi substituído pelo Município de Lobios (ES). Esta alteração surgiu pela impossibilidade de encetar contactos profícuos por parte da equipa organizadora e do concelho português com a respetiva localidade geminada, tendo optado, nos primeiros dois meses de execução do projeto convidar Lobios pelas relações de amizade e cooperação existentes entre as duas localidades.

Posteriormente à definição das geminações e da rede de cooperação tornou-se imperativo eleger os/as delegados/as de cada Município participante. Esta etapa ficou à responsabilidade de cada município. Importa ainda referir que esta função desempenhou um papel fundamental ao longo de todo o evento, orientando e coordenando a respetiva equipa e estabelecendo a ligação entre a mesma e a organização das Olimpíadas.

Conforme explicito na candidatura, tornou-se imperativo a constituição de uma equipa de trabalho dedicada ao desenvolvimento do Projeto. Foram assim constituídas as seguintes equipas, consoante as necessidades identificadas:

A Comissão Executiva teve como principal missão a coordenação das atividades de preparação e execução do Projeto, efetuando a ligação entre os grupos de trabalho e orientando o desenvolvimento do Projeto.

Constituída pelos representantes oficiais foi criada a Comissão de Honra, com o objetivo de proporcionar a troca de ideias e experiências entre representantes das diversas equipas envolvidas.

O Grupo Desporto foi responsável pela elaboração dos diversos regulamentos das atividades desportivas, requisição de orçamentos e aquisição dos materiais desportivos, organização dos jogos e controlo dos resultados. Os regulamentos criados encontram-se no anexo 2.

Por sua vez, o Grupo Logístico, encarregue da alimentação e do transporte, teve como principais tarefas a organização das refeições, orçamentação e aquisição de produtos alimentares, organização das cantinas, orçamentação e contratação de transportes e elaboração e supervisão dos roteiros.

A responsabilidade pela execução orçamental, controlo dos procedimentos de aquisição e avaliação do Projeto foi responsabilidade do Grupo Financeiro.

Foi constituído ainda o Grupo de Comunicação e Marketing, responsável por toda a divulgação do Projeto junto da comunicação social, redes sociais e na plataforma criada no âmbito do Projeto.

A pretensão em realizar um evento desportivo marcante para todos/as, com a capacidade de reforçar a importância da atividade física na saúde e bem-estar, suscitou a criação da figura de Embaixador/a.

Neste sentido, identificaram-se personalidades que se tenham destacado pela prática da atividade física e que mantenham uma forte ligação à vertente social. Esta análise conduziu ao convite de Manuela Machado, ex-atleta olímpica, para embaixadora do Olympics4All.

Consistindo o Olympics4All uma iniciativa que, para além de conjugar a importância do desporto físico na saúde e bem-estar, reforça também a importância do desporto como manifestação cultural de aproximação das pessoas, culturas e nações, tornou clara a associação desta personalidade à iniciativa.

A partilha de testemunhos, vivências e experiências desta ex-atleta contribuiu para reforçar do papel do desporto na promoção da saúde e promover os valores de *fair play*, cooperação, tolerância, respeito, lealdade e amizade associados ao desporto.

II. Criação da Imagem/Identidade Corporativa do Projeto

Concluído o contacto e envolvimento dos municípios parceiros, e constituídos os grupos de trabalho, seguiu-se a criação da imagem do Projeto e de toda a entidade visual. Esta fase teve um caráter fundamental, uma vez que serviu de base a todos os suportes comunicacionais utilizados durante a realização do Projeto.

Na imagem seguinte constam alguns dos suportes gráficos utilizados nos diversos documentos do Projeto.



OLYMPICS HALL

CERVEIRA 2015

Olympics4All
Desporto sem fronteiras
Desporto sem idades
Desporto sem género
DESPORTO PARA TODOS —
Pela Intergeracionalidade



Intergenerational Olympics 2015! For a more inclusive sport, without Borders, Age or Gender!

Figura 2 - Imagem do Projeto e respetivas variantes

III.Conceção, publicação e divulgação dos suportes comunicacionais

Concebida a imagem do Projeto e de todos os seus derivados, procedeu-se à execução dos suportes comunicacionais.

Estes suportes consistiram em cartazes, roll-ups e outdoor, que foram distribuídos pelos diversos parceiros e utlizados durante o evento. Nestes suportes constaram informações referentes ao Projeto, nomeadamente as atividades a desenvolver e informações úteis para os/as potenciais participantes.

Para além destes suportes comunicacionais contidos na candidatura, foram ainda criadas medalhas e o troféu das olimpíadas, como também mapas da vila com as localizações do evento e as sinalizações para os locais das atividades.















Figura 3 - Suportes comunicacionais criados no âmbito do Projeto

Para além dos materiais e suportes comunicacionais criados, e com intuito de envolver toda a comunidade em redor do Projeto, ao longo das diversas etapas de desenvolvimento da Olympics4All foram divulgadas na imprensa nacional e internacional diversas notícias alusivas ao Projeto.

A tabela seguinte sintetiza as notícias publicadas nos diferentes meios e órgãos de comunicação social e meios comunicacionais dos municípios.

Título	Órgão	Data
Olimpíadas Intergeracionais 2015 - Por um	Câmara Municipal de Ponte de	22/05/2015
desporto mais inclusivo, sem fronteira, sem idade,	Lima (cm-pontedelima.pt)	
sem género		
Municípios alto-minhotos associam-se a	Município de Vila Nova de	11/06/2015
candidatura de Cerveira pelo desporto inclusivo	Cerveira	
O Município de Caminha vai participar nas	Câmara Municipal de Caminha	11/06/2015
Olimpíadas Intergeracionais 2015	(cm-caminha.pt)	
Apresentação do Olympics4All	AltoMinhoTV	12/06/2015
Vila Nova de Cerveira: Olimpíadas Intergeracionais	correiodominho.com	12/06/2015
promovem desporto inclusivo		
Caminha nas Olimpíadas Intergeracionais	Valemais.pt	15/06/2015
Cerveira recebe o projeto Olympics4All em	ValeMais.pt	24/06/2015
Setembro	valetviais.pt	24/00/2013
O concello de Tomiño e a Câmara de Vilanova de		
Cerveira participan nas "Olimpiadas	Concello Tomiño	14/08/2015
Interxeneracionais 2015"		
Tomiño y Cerveira participarán en las Olimpiadas	Faro de Vigo	16/08/2015
Interxeneracionais com otros equipos europeos	Tare de Vige	10,00,2013
Tomiño y Vilanova de Cerveira participan en las	Telemariñas	17/08/2015
Olimpiadas Interxeneracionais 2015		• •
O Concello de Tui participará como Eurocidade Tui-Valença nas Olimpíadas Interxeneracionais de	Concello de Tui	20/08/2015
Vila Nova de Cerveira	conceilo de Tui	20/08/2013
Tomiño y Cerveira se dan la mano en el deporte	Atlántico – A. Metropolitana	20/08/2015
Cerveira assinala Semana Europeia do Desporto	GaliciaSuroeste	22/08/2015
com Olimpíadas Intergeracionais	dancidsuroeste	22,00,2013
Vila Nova de Cerveira: Olimpíadas Intergeracionais	Correio do Minho	25/08/2015
promovem desporto inclusivo Cerveira assinala Semana Europeia de Desporto	Câmara Municipal de Vila Nova	31/08/2015
com Olimpíadas Intergeracionais	de Cerveira (cm-vncerveira.pt)	31,00,2013
Desporto inclusivo junta em Vila Nova de Cerveira	Lusa	01/09/2015
320 atletas dos 18 aos 60 anos	Lusa	01,00,2010
Desporto inclusivo junta em Vila Nova de Cerveira	Ominho.pt	01/09/2015
320 atletas dos 18 aos 60 anos	Ommio.pt	01/05/2015
320 difetas dos 10 dos 00 difos		

Desporto inclusivo junta em Vila Nova de Cerveira 320 atletas dos 18 aos 60 anos	Antena Minho	02/09/2015
Desporto inclusivo junta em Vila Nova de Cerveira 320 atletas	ocaminhense	03/09/2015
Olimpíadas Intergeracionais com dois embaixadores de ouro	Local.pt	03/09/2015
Olympics4All – Iniciativas	Câmara Municipal de Melgaço	06/09/2015
Hendaye: un jumelage sportif avec le Portugal; Un	camara mamerpar de melgaço	00,03,2013
appel est lancé aux sportifs hendayais afin de participer à des olympiades entre villes jumelées	SudOuest.fr	07/09/2015
Entrevista a Aurora Viães, vereadora de Cultura de	Podcast Radio Municipal de Tui;	
Cerveira, sobre as Olimpíadas Interxeracionais	Magazine y variedades	07/09/2015
	wagazine y variedades	
Sucesso do Olympics4All assegura continuidade em 2016	Blogue do Minho	10/09/2015
Olympics4All conta com 300 participantes	AltoMinhoTV	11/09/2015
Cerveira: Autarquia e participantes fazem balanço positivo do Olympics4All	Rádio Vale do Minho	11/09/2015
Olimpíadas Intergeracionais com dois embaixadores de ouro	Caminha2000.com	11/09/2015
Ponte da Barca fez-se representar nas olimpíadas	Município Ponte da Barca	11/09/2015
intergeracionais	(http://www.cmpb.pt)	
Cerveira: sucesso do Olympics4All assegura continuidade em 2016	O Caminhense	11/09/2015
		14/00/2015
Monção: Olimpíadas Intergeracionais reforçaram amizade entre comunidades geminadas	correiodominho.com	14/09/2015
Olimpíadas Intergeracionais reforçam amizade	Câmara Municipal de Monção	14/09/2015
entre comunidades geminadas	(cm-moncao.pt)	
Sucesso do Olympics4All assegura continuidade em 2016	Rádio Geice	14/09/2015
Paredes de Coura nas Olimpíadas Intergeracionais 2015	Padornelo	14/09/2015
Olympics4All é para repetir em 2016	Rádio Alto Minho	14/09/2015
APPACDM de Viana do Castelo realiza	APPACDM-viana.pt	15/09/2015
demonstração de circuito em cadeira de rodas no	·	
Olympics4All		
Sucesso do Olympics4All assegura continuidade em 2016	Caminha2000.com	18/09/2015
Hendaye aux Olympiades intergénérationnelles	La Semaine du Pays Basque	24/09/2015
2015		
Desporto inclusivo junta em Vila Nova de Cerveira 320 atletas dos 18 aos 60 anos	ominho.pt	01/10/2015
Alegria, convívio e desporto marcam o Olympics4All	Minho Digital	02/10/2015
Olimpíadas Intergeracionais com dois embaixadores de ouro	Infogauda	05/10/2015
Quim Sá conquista ouro em Cerveira	Notícias de Coura	06/10/2015
Recherche de candidats aux Olympiades	Ville D´Hendaye – Hendaiako	
intergénérationnelles	Herriko Etxea	07/10/2015
Olympics4All – Olimpíadas Intergeracionais	infouniminho	07/10/2015
5.7p. 55 Ominpiadas interperacionais		5., 10, 2015

Olimpíadas Intergeracionais promovem desporto e reforçam amizade	Município de Monção	07/10/2015
Caminha participa nas olimpíadas Intergeracionais 2015	Correio do Minho	07/10/2015
Cerveira assinala Semana Europeia do Desporto com Olimpíadas Intergeracionais	GaliciaSuroeste	22/08/2015
Tui participará como Eurocidade Tui-Valença nas Olimpíadas Interxeneracionais de Vila Nova de Cerveira	Xornal de Galicia	08/10/2016
Tomiño e VilaNova de Cerveira Participan nas "Olimpiadas Interxeneracionais 2015"	Comarcas na Rede	08/10/2016
Alegria, convívio e desporto marcam o Olympics4All	MinhoDigital.com	19/02/2016
Cerveira assinala Semana Europeia de Desporto com Olimpíadas Intergeracionais	Descla	s.d.
Olympics4All - Olimpíadas Intergeracionais	ViralAgenda.com	s.d.
Olympics4All – Olimpíadas Intergeracionais	info.uniminho.eu	s.d.
Olympics4All - Olimpíadas Intergeracionais	eventos.municipiosefreguesias	s.d.
Vila Nova de Cerveira: Terminam sexta-feira Olimpíadas Intergeracionais	Rádio Geice (radiogeice.com)	s.d.
Olympics4All – Olimpíadas Intergeracionais	heyevent.com	s.d.
Olympics4All – Olimpíadas Intergeracionais	Allevents.in	s.d.
Olympics4All - Olimpíadas Intergeracionais	www.evensi.com	s.d.

Tabela 1 - Notícias publicadas referentes à iniciativa

IV.Realização da Conferência de Imprensa

Numa perspetiva de apresentação e divulgação do Projeto e de envolvimento de todo o distrito em torno do mesmo foi realizada uma conferência de imprensa.

A conferência de imprensa, realizada no dia 11 do mês de Junho em Ponte de Lima, e no âmbito da reunião da Comunidade Intermunicipal do Minho-Lima, contou com a participação dos diversos representantes dos municípios parceiros e consistiu no evento de lançamento do Projeto.

Para além das evidências abaixo apresentadas, o anexo 3 contém o registo da atividade.



Figura 4 - Conferência de imprensa de apresentação do Projeto

V.Criação da Plataforma online

Ainda no âmbito da divulgação do Projeto, mas essencialmente com o objetivo de constituir uma rede de trabalho, foi criado o portal http://www.olympics4all.eu.

Esta plataforma *online* consistiu num espaço de debate e de fórum, promovendo a prática da atividade física no idoso, preparando e motivando os/as participantes para as Olimpíadas. Para além disso, assumiu também um caráter informativo e de apoio aos/às participantes, disponibilizando toda a documentação e esclarecimentos necessários à participação.

A plataforma permitiu apresentar e enquadrar o Projeto, os seus objetivos e conhecer as competências e responsabilidades atribuídas às diversas equipas da organização. A sociedade e o público em geral, através das notícias e informações constantes na plataforma, obteve acesso ao desenvolvimento do Projeto, permitindo acompanhar e assistir ao evento.

Para além destas, foram ainda disponibilizadas diversas informações especialmente direcionadas aos/às participantes. Essas informações referem-se à Vila Nova de Cerveira, às geminações estabelecidas e respetivos/as participantes, aos horários de transporte, locais do evento e distribuição das equipas pelos locais de alojamento, bem como os regulamentos de todas as atividades desportivas e resultados.



Figura 5 - Homepage do portal http://www.olympics4all.eu

Os conteúdos do portal encontram-se detalhados no anexo 4.

Complementarmente, o evento foi ainda dinamizado nas redes sociais, possibilitando a partilha de notícias, conteúdos multimédia e informações relativas às Olimpíadas.

VI. Workshops de disseminação, reuniões de recrutamento e seleção de participantes

Definidos os municípios envolvidos e geminações participantes, criada a imagem do Projeto e os suportes comunicacionais, apresentadas publicamente as Olimpíadas e criada a plataforma *online*, a etapa seguinte prendeu-se com a realização de *workshops* de disseminação do evento e reuniões de recrutamento e seleção dos/as participantes.

O processo de recrutamento e seleção dos/as participantes teve como orientação constante os grupos-alvo a atingir. Importa, por isso, reforçar que o Projeto contemplou o envolvimento de séniores com baixos índices de prática desportiva e com menor acesso a equipamentos desportivos para a prática do desporto em comunhão com o envolvimento de jovens com formação prévia na área do desporto ou de jovens atletas ou ex-atletas.

Desse modo, e dada a proximidade existente entre as entidades parceiras e o públicoalvo definido, foi assumido como estratégico o envolvimento e a responsabilidade dos municípios parceiros nesta atividade.

No seguimento desta orientação, e com o apoio da entidade organizadora, foram envolvidas diversas estruturas locais integrantes da rede dos munícipios parceiros. Assim, foram envolvidas diversas Redes Sociais das concelhias e, consequentemente, múltiplas Instituições Particulares de Solidariedade Social, Associações de Séniores, Associações Desportivas locais, entre outras.

De forma a apoiar o processo de recrutamento e seleção de participantes foi construída a ficha de inscrição para o evento que, para além de disponível junto das entidades parceiras, foi ainda disponibilizada na página web das Olimpíadas (cf. anexo 5).

Os procedimentos de recrutamento e seleção realizados com as entidades parceiras envolveram a realização de *workshops* de disseminação do evento e reuniões de recrutamento e seleção com os/as candidatos/as a participantes.

Estas reuniões realizaram-se durante os meses de maio, junho e julho, em todos as localidades envolvidas no Projeto, contabilizando um total de 17 *workshops* de disseminação e de 11 reuniões preparatórias de recrutamento e seleção dos/as participantes, envolvendo instituições representativas de idosos e jovens e proporcionando a eficiente captação do público-alvo definido na candidatura.

No anexo 6 encontram-se os registos das reuniões bem como os assuntos analisados e debatidos.

As tabelas seguintes enumeram as datas e locais de realização das reuniões preparatórias de recrutamento e seleção dos/as participantes, bem como dos workshops de disseminação realizados.

Reuniões Preparatórias de Recrutamento			
Data	Local	N.º de participantes	
04-05-2015	Município dos Arcos de Valdevez	2	
05-05-2015	Município de Ponte de Lima	3	
05-05-2015	Município de Ponte da Barca	2	
06-05-2015	Município de Melgaço	2	
06-05-2015	Município de Monção	2	
07-05-2015	Município de Caminha	3	
07-05-2015	Município de Viana do Castelo	3	
12-05-2015	Município de Vila Nova de Cerveira	2	
12-05-2015	Município de Paredes de Coura	4	
13-05-2015	Município de Valença	3	
13-05-2015	Município de Tui	2	

Workshops de Disseminação				
Data	Data País Local pa		N.º de participantes	N.º de técnicos/as participantes
19-05-2015		Município de Ponte de Lima	17	3
23-05-2015		Município de Vila Nova de Cerveira	13	5
25-05-2015		Município de Paredes de Coura	9	2
27-05-2015		Município de Monção	6	2
28-05-2015	Portugal	Município de Melgaço	11	3
29-05-2015		Município dos Arcos de Valdevez	10	2
05-06-2015		Município de Viana do Castelo	15	3
08-06-2015		Município de Caminha	14	2
20-06-2015		Município de Valença	29	2
02-07-2015	5	Lobios	9	1
24-07-2015	Espanha	Tomiño	8	1
07-07-2015		Cenon	5	2
08-07-2015		Hendaye	4	2
09-07-2015	F=====	Tarascon-sur-Ariége	5	2
09-07-2015	França	Lavelanet	5	2
13-07-2015		Pontault-combault	4	2
13-07-2015		Dammarie-les-lys	4	2

Tabela 2 - Listagem de reuniões e workshops realizados no âmbito da disseminação do projeto e recrutamento de participantes

De seguida são apresentados alguns dos registos fotográficos das reuniões preparatórias e workshops realizados.































Figura 6 - Registos das reuniões de preparação e workshops de divulgação realizados

VII. Preparação dos/as participantes para as Olimpíadas

Finalizado o processo de recrutamento e seleção dos/as participantes iniciou-se a preparação das equipas.

Foram realizadas diversas sessões de treino com as equipas, coordenada<mark>s por um técnico afeto a cada Município participante. Estas sessões abarcaram todos os desportos e jogos tradicionais contemplados nas Olimpíadas.</mark>

Para além do caráter preparatório em termos físicos, estas sessões de treino potenciaram o entrosamento entre os/as participantes, fortalecendo assim as geminações constituídas.



Figura 7 - Registos dos treinos realizados

VIII. Aquisição de materiais e logística

Incluído ainda na preparação das Olimpíadas, foi necessária a aquisição de materiais desportivos, a marcação de viagens de deslocação e alojamento dos/das participantes,

bem como toda a coordenação dos transportes dos/das participantes provenientes dos municípios da Região Minho-Lima.

IX.Reuniões de preparação

A preparação das Olimpíadas exigiu igualmente a realização de reuniões por parte da Comissão Executiva, de forma a orientar eficazmente os trabalhos. As atas das reuniões preparatórias encontram-se no anexo 7.

Data	Local	Assunto	Número de participantes
14/04/2015	V.N. Cerveira	Olimpíadas Intergeracionais – Definição de tarefas	4
21/04/2015	V.N. Cerveira	Regulamentos	3
27/04/2015	V.N. Cerveira	Apresentação do projeto "Olimpíadas Intergeracionais"	12
28/04/2015	V.N. Cerveira	Regulamentos	3
08/05/2015	V.N. Cerveira	Criação dos grupos de trabalho, atribuição de tarefas aos grupos de trabalho, workshops de disseminação, aprovação logótipo e conferência de imprensa	8
12/05/2015	V.N. Cerveira	Regulamentos, material e equipamentos	4
26/05/2015	V.N. Cerveira	Reunião da Comissão Técnica: Regulamentos; Reunião dos/as Delegados/as	12
03/06/2015	V.N. Cerveira	Reunião de trabalho "Grupo de Desporto": Análise do regulamento, provas, definição de espaços e definição de recursos	4
17/06/2015	V.N. Cerveira	Reunião de trabalho "Grupo de Desporto": Análise do regulamento; Análise das dúvidas colocadas pelos/as delegados/as dos outros municípios	4
06/08/2015	V.N. Cerveira	Ponto de situação	4
10/08/2015	V.N. Cerveira	Divisão de tarefas	4
12/08/2015	V.N. Cerveira	Divisão de tarefas	5
25/08/2015	V.N. Cerveira	Ponto de situação das tarefas do Município	5
28/08/2015	V.N. Cerveira	Ponto de situação das tarefas do Município	7
02/09/2015	V.N. Cerveira	Reunião preparatória das Olimpíadas	14
04/09/2015	V.N. Cerveira	Reunião de voluntários/as: organização das olimpíadas, distribuição de tarefas, horários e documentação	16

Tabela 3 - Reuniões preparatórias



Figura 8 - Registos das reuniões de preparação

X.Realização das Olimpíadas

O vasto trabalho de preparação, descrito anteriormente, culminou na realização das Olimpíadas.

As Olimpíadas Intergeracionais contemplaram a prática de oito modalidades desportivas, divididas entre jogos tradicionais e jogos universais.

No que respeita aos jogos tradicionais, estes englobaram o jogo da Bilha, da Corda, da Malha e da Pétanca. Estes jogos foram realizados no Parque de Lazer do Caste<mark>linho</mark>.

Relativamente aos jogos universais, estes consistiram no atletismo, basquetebol, futebol de sete e natação. O lançamento do peso, prova de velocidade, prova de velocidade-estafeta e prova de 1500m foram as modalidades inseridas no atletismo. No que diz respeito à natação, esta incluiu provas individuais e coletivas.

O Parque de Lazer do Castelinho foi o local onde se realizaram as provas de basquetebol, tendo o futebol sido realizado no Estádio. As provas de atletismo foram realizadas no Cais do Rio Minho e no Estádio e as provas de natação tiveram lugar nas Piscinas da unidade hoteleira INATEL Cerveira, uma vez que as piscinas municipais de Vila Nova de Cerveira estavam a ser alvo de obras de requalificação.

Neste capítulo serão apresentados e descritos os indicadores referentes às Olimpíadas e seus participantes.

Envolvendo 3 países, 14 localidade e 207 participantes (incluindo os/as Delegados/as) as Olimpíadas realizaram-se nas datas previstas. Integraram ainda a organização do evento 31 jovens voluntários que se envolveram na iniciativa, acompanhado os participantes durante toda a estadia e apoiando nas questões logísticas a equipa organizadora do evento. A este número acresce ainda 30 colaboradores do município de Vila Nova de Cerveira, das mais diversas áreas funcionais, cujo desempenho foi

imprescindível para a realização das olimpíadas. A distribuição dos/as participantes consoante a localidade envolvida é apresentada no gráfico seguinte.

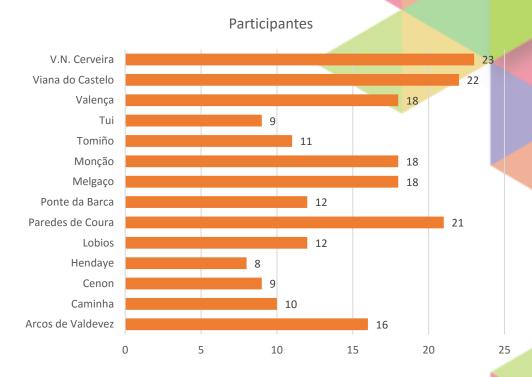


Figura 9 - Distribuição de participantes nas Olimpíadas por Município

Efetuando uma análise às participações destaca-se o envolvimento de 3 localidades espanholas (Tui, Tomiño e Lobios), perfazendo mais de 30 participantes de nacionalidade espanhola. A participação francesa nas Olimpíadas contemplou o envolvimento de 8 participantes da localidade de Hendaye e Cenon geminados respetivamente com os Municípios de Viana do Castelo e de Paredes de Coura.

Neste aspeto importa referir que, das 20 localidades previstas em candidatura, 6 localidades não participaram nas Olimpíadas. Apesar do persistente trabalho em estabelecer contactos entre a organização e essas entidades e das reuniões realizadas nessas localidades, registou-se a desistência de participação de uma localidade portuguesa (Ponte de Lima) e respetiva localidade geminada espanhola (Xinzio de Lima) e de quatro localidades francesas.

As localidades francesas foram as que apresentaram uma maior taxa de afastamento, tendo participado apenas duas das seis localidades previstas inicialmente em candidatura. A desistência das localidades francesas parece transparecer uma dificuldade acrescida em manter o envolvimento e empenho das localidades mais distantes. Através do questionário de satisfação administrado junto da Delegada de Hendaye esta constatou que uma maior antecedência na informação junto de participantes poderia facilitar a organização da participação e assim, possivelmente,

reduzir a taxa de afastamento dos municípios franceses em relação do Projeto. No mesmo sentido, a dificuldade sentida na comunicação inicial entre municípios franceses e respetivas localidades geminadas e a articulação dos detalhes referentes à data (início de Setembro) tornaram difícil a mobilização de participantes nestas localidades, referiu a Delegada de Cenon.

Contudo, e apesar da desistência destas 6 localidades, a participação de mais de 200 pessoas nas Olimpíadas demonstra um forte envolvimento das localidades participantes e de uma forte adesão ao Projeto por das pessoas dessas localidades.

Relativamente à distribuição dos/as participantes consoante o sexo, importa referir que durante o processo de recrutamento e seleção esteve presente a preocupação em garantir uma representação equilibrada de homens e mulheres. Como podemos constatar no gráfico seguinte essa orientação foi concretizada com sucesso, tendo as Olimpíadas sido capazes de envolver uma participação equilibrada entre géneros.

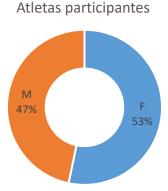


Figura 10 - Distribuição de participantes nas Olimpíadas por Sexo

A participação de diferentes gerações consistiu num pressuposto basilar do Projeto. Embora dirigido a uma população com idade mais avançada, o caráter transgeracional do Projeto contemplou a interação e aprendizagem mútua entre gerações. De modo a concretizar este objetivo foi crucial garantir o envolvimento dessas gerações, como é demonstrado no gráfico seguinte. Apesar de uma taxa de participação superior das faixas etárias com idades superiores a 60 anos, podemos constatar uma participação significativa de atletas mais jovens.

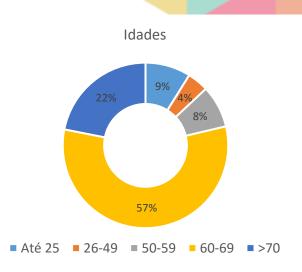


Figura 11 - Distribuição de participantes nas Olimpíadas por Nível Etário

Ao longo das Olimpíadas, e conforme definido no cronograma, foram realizadas diversas reuniões de trabalho de modo a efetuar o tratamento dos resultados da competição, afinar aspetos da organização e partilhar contributos e perspetivas acerca do evento. O quadro seguinte apresenta as reuniões efetuadas durante as Olimpíadas e o registo das reuniões pode ser consultado no anexo 8.

Data	Local	Assunto	Número de participantes
06/09/2015	V.N. Cerveira	Análise das questões associadas à logística do evento. Atribuição de jovens guias a cada equipa e distribuição de material de apoio	19
07/09/2015	V.N. Cerveira	Tratamento de dados/resultados da competição	5
07/09/2015	V.N. Cerveira	Análise do programa do dia; Análise do sistema de pontuação	19
08/09/2015	V.N. Cerveira	Tratamento de dados/resultados da competição	5
08/09/2015	V.N. Cerveira	Análise do programa do dia; Análise do sistema de pontuação	19
09/09/2015	V.N. Cerveira	Tratamento de dados/resultados da competição	5
09/09/2015	V.N. Cerveira	Análise do programa do dia e apresentação do programa do dia 10; Análise do sistema de pontuação	19
10/09/2015	V.N. Cerveira	Aplicação do inquérito de satisfação/resultados da competição	19

Tabela 4 - Reuniões realizadas durante as Olimpíadas

No que diz respeito à calendarização das Olimpíadas, a realização do evento seguiu o cronograma definido, tendo havido a necessidade de reajustar alguns aspetos ao longo da preparação e realização do evento, nomeadamente os locais de realização de determinadas atividades desportivas. Estas alterações encontram-se descritas no capítulo 1.3.2.

De seguida são apresentados os resultados obtidos pelas equipas participantes nas diversas modalidades desportivas e respetivas classificações. Inicialmente serão apresentados os resultados especificados por cada modalidade e, por último, os resultados finais alcançados.

Atletismo

Prova de Lançamento do Peso

	•		
Pos.	Equipa	Nome do Atleta	Distância
10	Melgaço/Lavelanet	Augusto Rodrigues	9,59
20	Ponte da Barca/Lobios	Américo Duro	9,27
30	Monção/Tarascon-sur-Ariège	Manuel Martins	8,95
40	Viana do Castelo/Hendaye	Zamora Francis	8,85
50	Ponte da Barca/Lobios	Rodriguez Iglesias	8,06
60	Viana do Castelo/Hendaye	Daniela Gomes	8,01
70	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	Manuel Rodrigues	7,82
80	Viana do Castelo/Hendaye	Albino	7,76
90	Paredes de Coura/Cenon	José Vargas	7,45
10°	Melgaço/Lavelanet	Carlos Almeida	7,43
110	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	Vitor Fernandes	7,37
120	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	Tassiano Lages	7,36
130	Viana do Castelo/Hendaye	João Carlos	7,34
140	Caminha/Pontault-Combault	Higino Lages	7,19
150	Melgaço/Lavelanet	José Luís	7,05

Figura 12 – Tabela classificativa da prova de Lançamento do Peso

Final

Pos. Final

1º Viana do Castelo/Hendaye - Albino Castro

2º V.N. de Cerveira/Tomiño - Cândido Malheiro

3º Paredes de Coura/Cenon - Joaquim Sá

4º Melgaço/Lavelanet - Carlos Almeida

5º Ponte da Barca/Lobios - Agripino Almeida

Figura 13 – Tabela classificativa da prova de Velocidade

² Por questões de espaço apresentamos apenas a classificação final. Os resultados das meias-finais podem ser consultados através de http://www.olympics4all.eu/jogo-atletismo-prova-de-velocidade-classificacao/

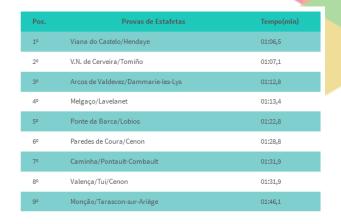


Figura 14 – Tabela classificativa da prova de Velocidade-Estafetas

1500m - Homens

Pos.	Equipa	Atleta
10	Paredes de Coura/Cenon	Joaquim Sá
20	Viana do Castelo/Hendaye	Josef Laborde
30	Paredes de Coura/Cenon	António Monteiro
40	V.N. de Cerveira/Tomiño	João Marinho
50	Melgaço/Lavelanet	Augusto Rodrigues

1500m - Mulheres

Pos.	Equipa	Atleta
10	V.N. de Cerveira/Tomiño	Glória Pazos
20	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	Florinda Lages
30	Melgaço/Lavelanet	Fernanda Rocha
40	Valença/Tui	Fernanda Marques
50	Viana do Castelo/Hendaye	Fátima Castro

Figura 15 – Tabela classificativa da prova de 1500m

Basquetebol (resultados e classificação)

Meias Finais

	Club	1	2	3	4
1	Paredes de Coura/Cenon	-	*	÷-	46:26
2	Monção/Tarascon-sur-Ariège	÷	-	12:8	÷
3	V.N. de Cerveira/Tomiño	÷	8:12	-	÷
4	Viana do Castelo/Hendaye	26:46	-0-	-0-	-

1	Paredes de Coura/Cenon	-	36:14
2	Monção/Tarascon-sur-Ariège	14:36	-

Figura 16 – Resultados da modalidade de basquetebol



Figura 17 – Classificação da modalidade de basquetebol

Bilha (resultados e classificação)

Meias Finais



Final



Figura 18 – Resultados da modalidade da bilha

Meias Finais

Pos						
1	1	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	1	1	0	3
2	1	Melgaço/Lavelanet	1	1	0	3
3	1	V.N. de Cerveira/Tomiño	1	0	1	1
4		Valença/Tui	1	0	1	1

Pos	Team	Pld	w		Pts
1	Melgaço/Lavelanet	0	0	0	0
2	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	0	0	0	0

Figura 19 – Classificação da modalidade da bilha

Corda (resultados e classificação)

Meias Finais Club 1 2 3 4 1 Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys 1:0 2 V.N. de Cerveira/Tomiño 1:0 3 Ponte da Barca/Lobios 0:1 4 Viana do Castelo/Hendaye 0:1

Final

			2
1	V.N. de Cerveira/Tomiño	-	1:0
2	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	0:1	-

Figura 20 – Resultados da modalidade da corda

Meias Finais

Pos						
1		Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	1	1	0	3
2	1	V.N. de Cerveira/Tomiño	1	1	0	3
3	Ţ	Ponte da Barca/Lobios	1	0	1	1
4		Viana do Castelo/Hendaye	1	0	1	1

Final

					Pts
1	V.N. de Cerveira/Tomiño	1	1	0	3
2	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	1	0	1	1

Figura 21 – Classificação da modalidade da corda

Futebol (resultados e classificação)

Meias Finais

1	V.N. de Cerveira/Tomiño	-	45	-0-	9:4
2	Viana do Castelo/Hendaye	45	-	6:2	÷
3	Paredes de Coura/Cenon	-0-	2:6	-	4
4	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	4:9	+	4-	-

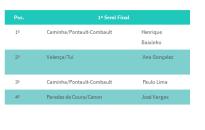
	Club	1	2
1	V.N. de Cerveira/Tomiño	-	7:2
2	Viana do Castelo/Hendaye	2:7	-

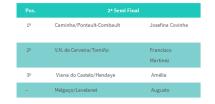
Figura 22 – Resultados da modalidade de futebol



Figura 23 – Classificação da modalidade de futebol

Natação (classificação)





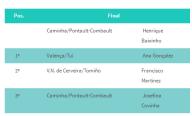


Figura 24 – Classificação da modalidade de natação, 100m Individual

Pos.	Jovens Final	
10	V.N. de Cerveira/Tomiño	lvo
	Viana do Castelo/Hendaye	

Figura 25 – Classificação da modalidade de natação, Jovens

Coletivo (4 x 50m)

Pos.	Equipa	tempo(min)
1º	V.N. de Cerveira/Tomiño	03:52
2º	Viana do Castelo/Hendaye	04:01
30	Valença/Tui	04:03
40	Caminha/Pontault-Combault	04:08
50	Melgaço/Lavelanet	04:24
6º	Ponte da Barca/Lobios	05:35
70	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	05:56
80	Paredes de Coura/Cenon	06:58

Figura 26 – Classificação da modalidade de natação, 4x50m Coletivo

Malha (resultados e classificação)

Meias Finais

	Club	1	2	3	4
1	Melgaço/Lavelanet	-	-0-	-(-	1:0
2	V.N. de Cerveira/Tomiño	-1-	-	1:0	-1-
3	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	-:-	0:1	-	-:-
4	Monção/Tarascon-sur-Ariège	0:1	-:-	-:-	-

	Club		2
1	Melgaço/Lavelanet	-	1:0
2	V.N. de Cerveira/Tomiño	0:1	-

Figura 27 – Resultados da modalidade de malha

Meias Finais

Pos		Team	Pld	W	L	Pts
1	1	Melgaço/Lavelanet	1	1	0	3
2	\downarrow	V.N. de Cerveira/Tomiño	1	1	0	3
3	1	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	1	0	1	1
4	↓	Monção/Tarascon-sur-Ariège	1	0	1	1

Final

P	os	Team	Pld	w		Pts
:	1	Melgaço/Lavelanet	1	1	0	3
	2	V.N. de Cerveira/Tomiño	1	0	1	1

Figura 28 – Classificação da modalidade de malha

Pétanca (resultados e classificação)

Meias Finais

	Club	1	2	3	4
1	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	-	-:-	13:11	-:-
2	Viana do Castelo/Hendaye	-:-	-	-:-	13:10
3	Melgaço/Lavelanet	11:13	-:-	-	-:-
4	Ponte da Barca/Lobios	-1-	10:13	-:-	-

Final

	Club	1	2
1	Viana do Castelo/Hendaye	-	13:8
2	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	8:13	-

Figura 29 – Resultados da modalidade da pétanca

Meias Finais

Pos		Team	Pld	w	L	Pts
1	1	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	1	1	0	3
2	1	Viana do Castelo/Hendaye	1	1	0	3
3	Ţ	Melgaço/Lavelanet	1	0	1	1
4	1	Ponte da Barca/Lobios	1	0	1	1

1	1	Viana do Castelo/Hendaye	1	1	0	3
2	Ţ	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys	1	0	1	1

Figura 30 – Classificação da modalidade da pétanca

Resultados Finais

Resultados Finais

Pos.	Equipa		شيا			∻			9	%	U.	٠,	خ	٠.	Total
		-	0	1500m Homens	1500m Mulheres	60m	4x60m	Peso	Individua	Coletivo	<u> </u>		~	J.	
1º	♥ ▼ V.N. de Cerveira/Tomiño	1	4	3	1	2	2	5	2	1	5	4	1	2	33
	■ 🦁 Viana do Castelo/Hendaye	2	3	2	5	1	1	4	4	2	1	5	3	5	38
39	Melgaço/Lavelanet	5	5	4	3	4	4	1	5	5	4	1	5	1	47
42		3	5	5	2	5	3	5	5	5	2	2	2	4	48
49	Paredes de Coura/Cenon	4	1	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	54
49	🗑 👸 Valença/Tui	5	5	5	4	5	5	5	1	3	5	3	5	5	56
49	CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF	5	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	58
49	Ponte da Barca/Lobios	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	5	4	5	59
42	Caminha/Pontault-Combault	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	62

Com início a 6 de Setembro, o primeiro dia das Olimpíadas consistiu na deslocação das equipas participantes até Vila Nova de Cerveira. Chegadas as equipas, foi efetuada a receção das comitivas e dadas as boas-vindas aos participantes.

Com o intuito de garantir uma eficiente realização das Olimpíadas, neste primeiro dia reuniram-se a Comissão Executiva, Equipa Técnica e Delegados/as, conjuntamente com outras equipas envolvidas na realização das Olimpíadas. Nesta reunião foram partilhados os diversos aspetos relativos ao evento, facultadas orientações e esclarecimentos e transmitidos os princípios de organização e colaboração.

O primeiro dia findou com a Cerimónia de Abertura das Olimpíadas, realizada no Cineteatro de Vila Nova de Cerveira, e que contou com a presença da Comissão de Honra, Comissão Executiva, Equipa Técnica, Delegados/as, atletas participantes, Associações Desportivas e Sociais da Região e público em geral.



Figura 31 - Registo fotográfico da Receção dos/as Participantes e da Sessão de Abertura

Os restantes dias das Olimpíadas foram preenchidos com a realização das modalidades desportivas definidas. Para além destas, ao longo do evento foram realizadas reuniões técnicas entre a Comissão Executiva e os/as Delegados/as, coordenando a execução das Olimpíadas, partilhando ações de melhoria e congregando as pontuações obtidas.



Figura 32 - Registo fotográfico das modalidades desportivas

As Olimpíadas, para além do seu caráter desportivo, transnacional, intergeracional e sem género, possuíram uma importante vertente inclusiva. Durante o evento foram realizadas diversas ações de sensibilização relacionadas com o cidadão portador de deficiência motora.

Com o apoio da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) foram dinamizados percursos em cadeira de rodas, despertando para os constrangimentos vividos pelas pessoas com mobilidade reduzida no seu quotidiano.



Figura 33 - Registo fotográfico das atividades inclusivas desenvolvidas

Complementarmente às atividades desenvolvidas, foi ainda realizado um espetáculo musical, proporcionando um momento cultural e de interação entre os/as participantes.



Figura 34 - Registo fotográfico do espetáculo musical

XI. Gala de encerramento

A cerimónia de encerramento consistiu num momento de convívio e interação entre os/as participantes, contribuindo para a compreensão mútua entre as diferentes gerações de participantes oriundas de países distintos.

Neste evento, foram entregues as medalhas de participação, prémios individuais e coletivos. Os testemunhos e a partilha de vivências contribuiu para o reforço do papel do desporto na promoção da saúde.



Figura 35 - Registo fotográfico da Gala de Encerramento

Finalizadas as Olimpíadas, importa registar ainda a reunião realizada no dia 15 de Setembro, entre a Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira e a Escola Superior de Desporto e Lazer, onde foi debatida a continuidade do Projeto, os agradecimentos e certificados, o seminário, a avaliação da iniciativa junto dos/as delegados/as e outros aspetos logísticos. O registo desta reunião pode ser consultado no anexo 9

1.2. Empreendedorismo Jovem e Seminário Internacional do Desporto Inclusivo

Ao longo das Olimpíadas, foram proporcionados momentos de partilha e aquisição de saberes e conhecimentos por parte dos mais jovens, através da educação informal e não formal transmitidas pelos mais velhos, despertando um novo olhar sobre as questões do envelhecimento, estimulando e recuperando jogos tradicionais e promovendo a aprendizagem ao longo da vida.

Com o intuito de promover a criação de projetos de empreendedorismo jovem, aplicando os conhecimentos adquiridos à realidade de cada município dos/as jovens participantes, foram concebidos programas de desporto e atividade física ajustados aos idosos a serem aplicados pelos/as jovens com competências na área do desporto que participam nas olimpíadas.

De modo a garantir a realização destes projetos, após a realização das Olimpíadas em Setembro de 2015, foram disponibilizadas aos/às jovens que participaram no evento fichas orientadoras para a elaboração do projeto de empreendedorismo. Estas fichas foram disponibilizadas na plataforma *online* e podem ser consultadas no anexo 10.

Complementarmente, e com o objetivo de apoiar e estimular estes projetos de empreendedorismo jovem, foram realizadas reuniões em diversas localidades, ao longo do Projeto, de modo a monitorizar e apoiar o levantamento, conceção e execução dos projetos de empreendedorismo jovem.

No quadro seguinte encontram-se listadas as reuniões realizadas. As atas das reuniões podem ser consultadas no anexo 11.

Data	Local	Assunto	Nº de participantes
20/11/2015	Cerveira/ Tomiño	Olimpíadas Intergeracionais – Projeto Jovem	6
16/12/2015	Paredes de Coura	Olimpíadas Intergeracionais – Projeto Jovem	4
21/12/2015	Monção	Olimpíadas Intergeracionais – Projeto Jovem	4
23/12/2015	Valença	Olimpíadas Intergeracionais – Projeto Jovem	3
08/01/2016	Viana do Castelo	Olimpíadas Intergeracionais – Projeto Jovem	5
03/02/2016	V.N. Cerveira	Reunião por videoconferência com os municípios franceses e articulação nos contactos a estabelecer relativamente aos Projetos de Empreendedorismo Jovem	3

Tabela 5 - Reuniões de empreendedorismo jovem

O Seminário Internacional do Desporto Inclusivo, realizado no dia 6 de Abril de 2016, consistiu numa atividade que visou debater e aprofundar as metodologias e integração no Desporto das populações mais desfavorecidas nos países participantes no Projeto (Portugal, Espanha e França).

Para a organização e preparação do Seminário Internacional foram realizadas reuniões de preparação, envolvendo delegados/as, a fim de distribuir tarefas e alinhar as diversas componentes do evento. O quadro seguinte sintetiza as reuniões realizadas.

No anexo 12 encontram-se as atas das respetivas reuniões.

Data	Local	Assunto	Nº de participantes
13/10/2015	V.N. Cerveira	Preparação do Congresso Desporto Inclusivo	4
10/11/2015	V.N. Cerveira	Avaliação da semana e preparação do seminário; Reunião de Delegados/as	10
19/01/2016	V.N. Cerveira	Preparação do Congresso	4
28/01/2016	V.N. Cerveira	Avaliação do Projeto	6
19/02/2016	V.N. Cerveira	Passagem do testemunho; Preparação do Congresso	9
26/02/2016	V.N. Cerveira	Reunião de Delegados/as; Apresentação do programa provisório do Seminário Internacional; Definição de aspetos logísticos	11
11/03/2016	V.N. Cerveira	Preparação do Seminário Internacional e dos aspetos inerentes à sua realização	11

Tabela 6 - Reuniões de preparação do Seminário

Ainda no âmbito da preparação do Seminário Internacional, foram estabelecidos diversos contatos telefónicos de modo a transmitir os assuntos debatidos na reunião realizada no dia 26/02/2016, solicitar o *feedback* acerca dos projetos de empreendedorismo jovem e boas práticas nos municípios, convidar os municípios a estarem presentes na reunião seguinte e tratar dos aspetos logísticos inerentes à participação por parte de cada Município no Seminário.

No anexo 13 encontram-se descritos os contatos telefónicos estabelecidos no âmbito da participação no Seminário Internacional.

No quadro seguinte encontram-se listadas as notícias e referências nos diversos meios de comunicação relativas ao Seminário Internacional.

Título	Órgão	Data
Cerveira recebe Seminário Internacional de	Câmara Municipal de Vila Nova de	30/03/2016
Desporto Inclusivo	Cerveira	
Cerveira recebe Seminário Internacional de	Alto Minho TV	30/03/2016
Desporto Inclusivo a 6 de abril		
Cerveira recebe Seminário Internacional de	http://bloguedominho.blogs.sapo.	30/03/2016
Desporto Inclusivo	pt	
Desporto inclusivo em debate na quarta-feira em	Rádio Alto Minho	04/04/2016
Vila Nova de Cerveira		

Cerveira recebe Seminário Internacional de		
Desporto Inclusivo	Cerveiranova.pt	05/04/2016
Cerveira acolhe Seminário de Desporto Inclusivo esta quarta-feira	Rádio Vale do Minho	06/04/2016
Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir	Olympics4all.eu	06/04/2016
Cerveira recebe Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Altominho TV	Youtube.com, Alto Minho TV	06/04/2016
Paredes de Coura participou no Seminário Internacional Desporto Inclusivo, em Vila Nova de Cerveira. O encontro assinalou o encerramento das Olimpíadas Intergeracionais (Olympics4all) que decorreram em Setembro de 2015	Página do Facebook do Município de Paredes de Coura	06/04/2016
Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir	http://www.galiciasuroeste.info	07/04/2016
Cerveira: Mais de duas centenas marcaram presença no Seminário do Desporto Inclusivo	Rádio Vale do Minho	07/04/2016
Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Olympics4AII Cerveira 2015 Reportagem Alto Minho Tv	Página do Facebook do Município de Vila Nova de Cerveira	07/04/2016
Olimpíadas Intergeracionales, el deporte no tiene	www.grupoescomunicaciongalicia.	07/04/2016
edad	<u>com</u>	
edad OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR	com Infominho.com	07/04/2016
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À		07/04/2016
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática,	Infominho.com Câmara Municipal de Vila Nova de	
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir Olimpíadas Intergeracionais: Cerveira recebe	Infominho.com Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira	07/04/2016
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir Olimpíadas Intergeracionais: Cerveira recebe Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Após as olimpíadas intergeracionais, Vila Nova de Cerveira vai receber um seminário internacional	Infominho.com Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira Rádio Geice http://esposendealtruista.blogspo	07/04/2016 07/04/2016
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir Olimpíadas Intergeracionais: Cerveira recebe Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Após as olimpíadas intergeracionais, Vila Nova de Cerveira vai receber um seminário internacional de desporto inclusivo Apos Olimpíadas Intergeracionais, Cerveira Recebeu Seminário Internacional de Desporto	Infominho.com Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira Rádio Geice http://esposendealtruista.blogspo t.pt	07/04/2016 07/04/2016 08/04/2016
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir Olimpíadas Intergeracionais: Cerveira recebe Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Após as olimpíadas intergeracionais, Vila Nova de Cerveira vai receber um seminário internacional de desporto inclusivo Apos Olimpíadas Intergeracionais, Cerveira Recebeu Seminário Internacional de Desporto Inclusivo	Infominho.com Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira Rádio Geice http://esposendealtruista.blogspo t.pt http://www.minhodigital.com Câmara Municipal de Viana do	07/04/2016 07/04/2016 08/04/2016 08/04/2016
OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS: DA TEORIA À PRÁTICA, UM EXEMPLO A SEGUIR Olimpíadas Intergeracionais: Da teoria à prática, um exemplo a seguir Olimpíadas Intergeracionais: Cerveira recebe Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Após as olimpíadas intergeracionais, Vila Nova de Cerveira vai receber um seminário internacional de desporto inclusivo Apos Olimpíadas Intergeracionais, Cerveira Recebeu Seminário Internacional de Desporto Inclusivo Seminário Internacional Desporto Inclusivo Cerveira recebe Seminário Internacional de	Infominho.com Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira Rádio Geice http://esposendealtruista.blogspo t.pt http://www.minhodigital.com Câmara Municipal de Viana do Castelo	07/04/2016 07/04/2016 08/04/2016 08/04/2016 s.d.

Tabela 7 - Notícias publicadas referentes ao Seminário Internacional de Desporto Inclusivo

Através do extenso trabalho de preparação do Seminário, descrito anteriormente, foi possível definir o programa do Seminário.

O evento principiou com a Sessão de Abertura, que contou com a participação do Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira e do representante do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Posteriormente, o primeiro painel subordinado ao tema "Qualidade de Vida na 3ª Idade" teve como subtemas o "Exercício e Longevidade", temática abordada por César Chaves (Professor Doutor da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo), "Monitorização e Avaliação do Exercício", que teve como orador João Camões (Professor Doutor da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo), "Parkinson e Atividade Aquática" apresentado pelo Professor Doutor José Mª Cancela, da Universidade de Vigo e "Atividade Física e Ganhos Psicológicos nos mais Velhos", apresentado pela Professora Doutora Carla Faria da Escola Superior de Educação do IPVC. As apresentações utilizadas neste painel podem ser consultadas no anexo 14.

O segundo painel teve como tema "Todos pelo Desporto – A Intergeracionalidade no Desporto" e teve como convidados/as diversos/as atletas que partilharam o seu testemunho no que respeita à prática do exercício físico.

O terceiro painel "Intergenerational Olimpics 2015" residiu na apresentação dos Projetos de Empreendedorismo Jovem, na análise de boas práticas dos municípios do Alto Minho e na apresentação de testemunhos de participação nas Olimpíadas. As apresentações referentes a esses projetos podem ser consultados no anexo 15.

A parte final do Seminário residiu na avaliação do Projeto Olimpíadas, com a apresentação de boas práticas e sugestões relativamente ao Projeto. A avaliação do projeto apresentada consta no anexo 16.



Figura 36 - Cartazes de divulgação do Seminário

No anexo 17 podem ser consultados os Projetos de Empreendedorismo Jovem. Por motivos de disponibilidade dos/as participantes, de logística no que respeita à gestão do tempo nem todos os projetos constantes nos anexos foram apresentados no Seminário. À data de realização do presente relatório já se encontravam concebidos seis projetos de empreendedorismo jovem, como demonstra o referido anexo.

O evento contou com a participação de mais de 240 pessoas (considerando a presença de pessoas que não assinaram o registo de participação), oriundas das mais diversas localidades: Vila Nova de Cerveira, Tomiño, Paredes de Coura, Melgaço, Viana do Castelo, Valença, Monção, Arcos de Valdevez, Caminha, Paredes de Coura e Tui. Para além dos/as participantes oriundos destes municípios, participaram ainda alunos/as da Escola Superior de Turismo e Lazer do IPVC.

Consultando o anexo 18 é possível verificar a listagem de presenças no Seminário.

Na lista de figuras seguintes encontram-se algumas evidências do Seminário Internacional.







Figura 37 - Registos fotográficos do Seminário

1.3. Execução do Projeto

Neste capítulo são apresentados os indicadores de execução do projeto, os resultados finais obtidos em cada atividade e ainda as modificações realizadas, face à candidatura apresentada.

1.3.1. Indicadores de execução, resultados finais e concretização dos objetivos associados

Contemplada na candidatura, foram definidos, para cada atividade, os respetivos resultados/metas a alcançar, com os indicadores de avaliação correspondentes.

Os registos e evidências de execução encontram-se presentes ao longo do relatório bem como nos anexos correspondentes, pelo que as evidências da sua execução não serão replicadas neste capítulo. No anexo 19 é possível consultar a tabela onde consta os indicadores de execução, por atividade do Projeto.

De seguida são descritos os indicadores de execução para cada uma das atividades definidas, bem como a capacidade das atividades em contribuir para a concretização dos objetivos associados.

A primeira atividade, conforme descrita na secção I do presente capítulo, correspondeu ao estabelecimento de contatos com os 20 municípios envolvidos na iniciativa. Durante o processo de candidatura foram envolvidos 10 municípios da região Minho-Lima e 10 concelhos geminados (de França e Espanha). Ainda no decorrer no mês de Dezembro de 2014 foram realizadas reuniões com os municípios portugueses de forma a envolver e garantir o comprometimento e a responsabilização dos mesmos para com a candidatura, em primeiro lugar, e para com a participação no Projeto, em segundo.

O envolvimento das localidades geminadas (de Espanha e França) foi realizado através do município português geminado. Nesse âmbito, e posteriormente à identificação dessas localidades, foram endereçados *e-mails* e estabelecidos contactos de forma a garantir a participação dessas localidades.

Ao longo do decorrer do Projeto ocorreu a desistência de um município português (Ponte de Lima), da respetiva localidade geminada espanhola (Xinzio de Lima) e de quatro localidades francesas (Dammarie-les-Lys, Lavelanet, Tarascon-sur-Ariège e Pontault-Coumbault). Assim, e como indicador de execução, participaram no Projeto 14 das 20 localidades envolvidas e 207 participantes oriundos/as de 3 países europeus. No que diz respeito ao número de reuniões realizadas de modo a envolver as localidades, foram realizadas 11 reuniões preparatórias e 17 workshops de disseminação.

Esta fase contribuiu para potenciar a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades de grupos mais vulneráveis, uma vez que estava subjacente ao envolvimento das localidades o recrutamento de participantes com baixos índices de prática desportiva e/ou sem acesso ou com acesso reduzido a equipamentos e a

condições destinados à prática desportiva. Assim, esta fase do Projeto contribuiu para estimular a prática desportiva em populações-alvo mais desfavorecidas, sendo ainda o primeiro passo para aumentar a mobilidade de cidadãos europeus e reforçando a sua consciência europeia.

Para além disso, o estabelecimento de contatos com as localidades envolvidas permitiu construir os alicerces para intercâmbios e ações de cooperação futuras entre localidades europeias no âmbito do desporto. A partilha de contatos e de práticas e programas existentes nas localidades envolvidas sustentou a concretização deste objetivo específico. Através das Olimpíadas foi possível às localidades trocarem considerações acerca das iniciativas que realizam neste âmbito, ficando também a conhecer as iniciativas das localidades envolvidas.

Através da divulgação realizada nas localidades envolvidas, quer seja através dos materiais de divulgação quer através dos *workshops* de disseminação e reuniões preparatórias, foi possível garantir uma maior visibilidade e impacto deste evento desportivo a nível europeu, contribuindo para a sua sustentabilidade futura.

A participação de jovens NEET com competências na área do desporto, conjuntamente com a participação de idosos/as, permitiu criar oportunidades de aprendizagem formal e informação com dimensão europeia no âmbito do desporto com este público-alvo.

A criação da imagem/entidade corporativa contribuiu para uma divulgação mais eficaz, permitindo alcançar o público-alvo desejado, garantido uma maior visibilidade e impacto do Projeto, contribuindo para a sensibilização e envolvimento da sociedade para a prática de atividade física. Esta fase revelou-se de extrema importância, uma vez que constituiu a base para todos os suportes comunicacionais utilizados no decorrer da iniciativa.

Os resultados obtidos nesta atividade, já evidenciados no capítulo um, resumem-se à criação do logótipo e suas variantes, bem como a criação da imagem referente a cada modalidade desportiva contemplada no Projeto.

A execução e publicação de suportes comunicacionais e de divulgação, nomeadamente flyers, cartazes, roll-up e outdoor permitiu difundir, de forma abrangente pelas localidades envolvidas, o caráter, objetivos, informações e ações contempladas no Projeto. Esta atividade, para além de contribuir para a eficácia do recrutamento de participantes, garantiu seguramente a visibilidade e impacto da iniciativa nas localidades envolvidas, uma vez que estes suportes foram divulgados e distribuídos pelas mesmas. Esta divulgação e sensibilização junto das localidades envolvidas contribuíram ainda para a sustentabilidade da iniciativa nos anos seguintes, na medida em que deu a conhecer nessas localidades esta primeira edição da iniciativa "Olimpíadas Intergeracionais".

A quarta atividade residiu na realização da conferência de imprensa de lançamento e apresentação do Projeto. Neste evento estiveram presentes dois meios de comunicação social, tendo sido veiculadas 72 notícias através da imprensa escrita e digital. Realizando no âmbito de

uma reunião da Comunidade Intermunicipal do Alto Minho que juntou os Presidentes das Autarquias que a constituem (Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Valença, Viana do Castelo e Vila Nova de Cerveira), este evento permitiu sustentar a colaboração dos municípios envolvidos e, principalmente, divulgar e difundir a iniciativa, dando uma notória visibilidade da iniciativa nos meios de comunicação.

A criação da plataforma *online* consistiu na quinta atividade do Projeto. Através desta plataforma foi possível aos/às participantes e à população em geral consultar os princípios subjacentes à iniciativa, obter informações sobre o projeto, ações desenvolvidas, locais e normas de participação e estabelecer contacto com a equipa técnica, permitindo às mais diversas populações, incluindo as populações mais vulneráveis, participarem nesta iniciativa. Esta plataforma permitiu ainda reforçar o papel do desporto na promoção da saúde, descrevendo a importância do desporto e, principalmente do seu caráter inclusivo.

Ainda, e apesar de não ser um objetivo específico associado a esta atividade, a plataforma olympics4all.eu contribuiu significativamente para a divulgação da iniciativa.

Conforme descrito anteriormente, foram realizados 11 reuniões preparatórias e 17 workshops de disseminação da iniciativa, envolvendo 219 participantes, 19 localidades e 3 países. Esta atividade procurou recrutar grupos de participantes mais vulneráveis no que respeita à atividade física, garantindo assim iguais condições de acesso e contribuindo para a inclusão social destes grupos. Deste modo, foram envolvidas nestas sessões instituições de caráter social presentes nas localidades participantes, promovendo a integração e participação de grupos mais vulneráveis nas Olimpíadas.

Nestas sessões de disseminação e recrutamento de participantes foram reforçados os benefícios do desporto para a saúde e ainda o seu caráter inclusivo.

O recrutamento de idosos/as pertencentes a grupos mais vulneráveis e de jovens com competências na área do desporto possibilitou que, durante as Olimpíadas, existissem diversas oportunidades de aprendizagem formal e informal entre as gerações participantes. Estes momentos contribuíram para reforçar a consciencialização europeia dos/as participantes, através da troca de perceções entre gerações neste âmbito, bem como incentivar a compreensão entre gerações (consciencializando ambas as gerações para as particularidades que cada geração possui) e entre pessoas oriundas de diferentes países europeus.

Durante o decorrer das Olimpíadas, e através da interação entre as gerações participantes, foi possibilitada a identificação, por parte dos jovens, de oportunidades inovadoras de criação de oportunidades de emprego na área do desporto. A avaliação efetuada pelos/as participantes e delegados/as relativamente a esta dimensão do Projeto constata a concretização deste importante objetivo (consultar o capítulo 2).

A contribuição para a inclusão social, integração e igualdade de oportunidades no acesso ao desporto por parte de grupos mais vulneráveis começou a ser trabalhada nas atividades de divulgação e recrutamento de participantes conforme descrito

anteriormente. No entanto, as atividades de preparação para o evento consistiram no primeiro momento em que os grupos mais vulneráveis recrutados durante a atividade anterior iniciaram a prática de exercício físico. Estas atividades de preparação potenciaram, naturalmente, o reforço do papel do desporto na promoção da saúde, sensibilizando os/as participantes para os benefícios da atividade física.

Nestes treinos realizados (consultar capítulo um, secção VII) iniciou-se a interação entre jovens e idosos/as no âmbito da prática da atividade física. Deu-se assim início à interação entre diferentes gerações, com a criação de momentos de aprendizagem, de compreensão mútua e de troca de experiências e conhecimentos no âmbito da prática desportiva.

Importa ainda destacar que a necessidade de articulação e organização destes treinos tornou obrigatório o intercâmbio entre as localidades geminadas de forma a concretizar a realização dos mesmos.

As atividades oito e nove foram relativas à componente logística de organização e realização das Olimpíadas. Estas atividades englobaram a aquisição de material desportivo, bem como a marcação de viagens de deslocação e alojamento dos/as participantes.

As deslocações dos/as participantes, principalmente dos/as oriundos/as de Espanha e França facultou um aumento da mobilidade desses cidadãos/cidadãs. Estas deslocações garantiram às Olimpíadas o caráter transnacional, potenciando a interação entre participantes de diferentes nacionalidades e gerações o que levou ao reforço da consciência de cidadãos e cidadãs europeus e europeias.

A participação destas pessoas de diferentes nacionalidades, com diferentes taxas de atividade física e de diferentes gerações possibilitou, não só a garantia de inclusão social e igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva como também se revelou um mecanismo robusto no reforço do papel do desporto na promoção da saúde.

A realização das reuniões com os/as responsáveis das diversas localidades ao longo do decorrer do Projeto revelou-se um aspeto central para o sucesso da organização do evento. Nestas reuniões, principalmente nas reuniões iniciais, foi transmitido o caráter inclusivo da iniciativa, a pretensão em recrutar grupos-alvo mais vulneráveis, sem acesso aos meios adequados à prática desportiva e o caráter de sensibilização da iniciativa para a importância da atividade física na promoção da saúde.

Estas reuniões, que envolveram representantes dos 3 países participantes, serviram ainda como momentos de partilha de práticas e iniciativas existentes nas localidades participantes.

Estas reuniões possibilitaram a análise e discussão de aspetos inovadores na área do desporto inclusivo numa dimensão europeia. Esta interação entre as localidades participantes permitiu estabelecer, em alguns casos, e limar noutros, a cooperação entre os municípios geminados no que respeita ao desporto. Importa referir que,

durante o decorrer das Olimpíadas, foram realizadas 5 reuniões com todas as localidades participantes.

Inerente à realização do Congresso Internacional foram realizadas diversas reuniões de preparação do Seminário e de monitorização dos Projetos de Empreendedorismo Jovem (consultar capítulo 1.2.). Estas reuniões permitiram recolher as aprendizagens obtidas pelos jovens ao longo das Olimpíadas e sua transformação em projetos de empreendedorismo na área do desporto. Neste âmbito foram realizadas 6 reuniões em diferentes localidades.

A comunicação dos projetos concebidos e realizados, os registos fotográficos e as notícias transmitidas através da plataforma *online* permitem à população interessada por esta área conhecer e acompanhar estes projetos.

Importa ainda destacar neste âmbito que os/as próprios/as participantes, desde as Olimpíadas até ao presente, trocam registos fotográficos e mantêm a comunicação entre si através da rede social facebook³.

A participação de cerca de 240 pessoas, oriundas das mais diversas localidades, a reunião de diversos especialistas nacionais e internacionais na área do desporto e a partilha de práticas desportivas inclusivas e destinadas ao público sénior por parte de representantes das autarquias consistiram em alguns dos aspetos mais significativos no Seminário Internacional.

Nesta atividade foram debatidas e partilhadas práticas existentes nas localidades participantes no âmbito da integração de populações mais desfavorecidas na área do desporto. A participação de especialistas, técnicos/as e idosos/as de diversas localidades contribuiu para o intercâmbio e transmissão de pontes de cooperação entre as localidades geminadas.

Ainda neste âmbito, o caráter internacional, a presença de especialistas de renome e a significativa adesão de participantes ao evento contribuíram, através das notícias e de outros meios de comunicação, para o reforço da visibilidade do Projeto, a nível nacional e internacional, bem como para a sua sustentabilidade futura.

A apresentação dos programas de empreendedorismo jovem na área do desporto (foram criados seis programas de empreendedorismo jovem) traduziu a aprendizagem conseguida durantes as Olimpíadas e a suas transposição para a criação de oportunidades de emprego na área do desporto.

1.3.2. Alterações efetuadas ao projeto

Por último, são agora descritas as alterações efetuadas ao projeto, comparando a proposta inicial constante na candidatura e os resultados finais obtidos com a realização do projeto.

_

https://www.facebook.com/events/703804489752199

No que se prende às alterações efetuadas em termos de calendário, não foram realizadas alterações significativas respeitantes aos dois grandes eventos. As Olimpíadas decorreram durante a celebração da Semana Europeia do Desporto, entre os dias 06 e 11 de Setembro de 2015, conforme previamente definido. De igual modo, também o Seminário Internacional decorreu na data definida, no dia 6 de Abril de 2016, coincidindo com o Dia Mundial da Atividade Física.

A atividade respeitante aos *workshops* de disseminação estendeu-se um pouco mais do que previsto, tendo os *workshops* sido realizados em Espanha e França no mês de Julho e não no decorrer dos meses de Maio e Junho conforme definido previamente.

Relativamente às alterações efetuadas aos parceiros do Projeto, a desistência das seis localidades parceiras já mencionadas foi a principal alteração neste âmbito. Decorrente desta alteração também o número de participantes foi ligeiramente reduzido, apesar do esforço concretizado pelas localidades participantes em envolver um número superior de participantes daquele inicialmente estipulado. Assim, participaram nas Olimpíadas um total de 207 pessoas, entre os quais delegados/as (14), jovens (19) e idosos (174). A este número acresce cerca de 60 intervenientes no evento, entre os quais 31 jovens voluntários e 30 colaboradores do município de Vila Nova de Cerveira.

No que respeita às atividades desenvolvidas, todas as atividades foram ao encontro do definido, tendo sido realizadas a totalidade de atividades definidas, conforme descrito nos capítulos anteriores.

Merecem apenas destaque duas pequenas alterações efetuadas as atividades definidas. No que respeita à plataforma *online* de divulgação e de rede de trabalho, foi alterado o endereço previamente definido.

A outra alteração realizada no decorrer das Olimpíadas prendeu-se com a alteração do local de realização de algumas modalidades desportivas, nomeadamente no que respeita à natação que foi realizada na Piscina da unidade hoteleira do INATEL, conforme referido anteriormente.

1.3.3. Divulgação e sensibilização dirigida ao público para a prática da atividade física

A divulgação e sensibilização junto ao público para a importância da prática da atividade física foi efetivada através da plataforma criada, da divulgação dos materiais criados, da comunicação através dos meios sociais e do envolvimento de voluntários/as.

A plataforma criada, conforme descrito, permitiu ao público geral conhecer o âmbito do projeto, as atividades realizadas, os locais das atividades e os resultados. Deste modo, foi garantida a assistência do público geral à realização das competições desportivas e da interação com os/as atletas participantes.

Durante as fases de apresentação e divulgação do Projeto foram distribuídos pelas localidades envolvidas os materiais de divulgação criados. Ainda neste âmbito, foi também utilizado um *outdoor* para a divulgar a iniciativa à população.

A realização dos diversos eventos complementares às Olimpíadas foram abertos à comunidade geral, permitindo a interação entre participantes e comunidade em geral e divulgando os objetivos e pretensões da iniciativa.

Por último, e em contraste com as formas anteriores de divulgação direta da iniciativa, o recrutamento de jovens voluntários/as contribuiu para uma divulgação indireta da iniciativa junto da sociedade. As experiências e conhecimentos recolhidos da participação nas Olimpíadas por parte de jovens voluntários/as possibilitou a que estes/estas tenham assumido um papel de "embaixadores/as", transmitindo experiências e vivências ao público em geral.

2. AVALIAÇÃO E IMPACTO DAS OLIMPÍADAS INTERGERACIONAIS

Finalizadas as Olimpíadas Intergeracionais foi solicitado aos/às participantes que efetuassem a avaliação do evento. Para isso foram construídos dois questionários, destinados a recolher *feedback* junto dos/as atletas participantes e delegados/as.

2.1. Atletas participantes

Relativamente à versão destinada aos/às atletas participantes, o questionário contemplou uma dimensão quantitativa, complementado por uma dimensão qualitativa. As dimensões avaliadas centraram-se na apreciação da iniciativa realizada, na satisfação relativamente ao alojamento, transporte e refeições disponibilizadas, atividades desportivas proporcionadas e avaliação dos regulamentos face às mesmas, interação entre as gerações participantes e o desempenho dos/as voluntários/as e staff.

Para além da avaliação destas dimensões, foi ainda efetuado o levantamento referente à prática de atividade física regular, à pretensão em voltar a participar numa iniciativa idêntica a esta e a motivação para dar continuidade à prática de atividade física regular.

A escala utilizada nestas avaliações consistiu numa escala de tipo Likert de cinco pontos, em que 1 representava "péssimo" e 5 "excelente".

O referido questionário pode ser consultado no anexo 20.

Efetuado o tratamento estatístico à componente quantitativa, podemos constatar que os/as atletas participantes avaliaram o evento, na sua generalidade, de forma muito positiva.

O facto de não existirem pontuações médias inferiores a 3 pontos constatam a satisfação dos/as atletas participantes. Efetuando uma análise mais aprofundada às oito dimensões avaliadas constatamos que apenas a dimensão referente à adequação dos regulamentos às modalidades desportivas obteve uma pontuação inferior a 4 pontos, evidenciando uma notória satisfação dos/as atletas participantes.

Esta avaliação, para além de revelar o sucesso percebido pelos/as atletas participantes relativamente ao evento, demonstra ainda a grande importância atribuída à iniciativa por parte dos/das atletas e exprime o sucesso na execução dos objetivos propostos.

No que se refere à satisfação relativa ao Alojamento podemos concluir que os/as participantes demonstraram-se muito satisfeitos. De facto, este item foi o que obteve uma avaliação mais positiva, próxima da nota máxima (4,72 pontos). Apesar da distribuição das diversas geminações por diferentes alojamentos, foi consensual a qualidade dos mesmos.

A avaliação efetuada relativamente aos transportes proporcionados revelou-se igualmente positiva. É possível concluir que, relativamente aos transportes, os/as atletas participantes demonstraram-se muito satisfeitos (com uma avaliação de 4,11 pontos).

Em linha com as avaliações anteriores, também a avaliação efetuada às refeições servidas foi muito positiva (com 4,08 pontos). Em suma, podemos concluir que os aspetos relacionados com a logística das Olimpíadas (alojamento, transporte e refeições) foram avaliados como excelentes por parte dos/das atletas participantes.

Prosseguindo para a avaliação das dimensões relacionadas com as atividades desportivas e respetivos regulamentos, os resultados obtidos demonstram algum contraste com os resultados das restantes dimensões. Por um lado, a avaliação referente à satisfação para com as atividades desportivas proporcionadas foi claramente positiva (com uma avaliação de 4.33). Por outro, a avaliação respeitante à adequação dos regulamentos às respetivas modalidades e participantes foi considerada um pouco menos positiva. No entanto, importa reforçar que este indicador é manifestamente positivo, com uma avaliação de 3,63.

A avaliação por parte dos/as atletas participantes relativamente à interação entre as gerações participantes ao longo das Olimpíadas foi manifestamente positiva (avaliada em 4,61 pontos).

Por último, e no que respeita à avaliação do desempenho dos/as voluntários/as/staff da organização os resultados obtidos evidenciam uma inequívoca satisfação, com um valor muito próximo do limite máximo (4,65 pontos).

O gráfico seguinte sintetiza os resultados obtidos, ilustrando a satisfação dos/as participantes nas diferentes dimensões.

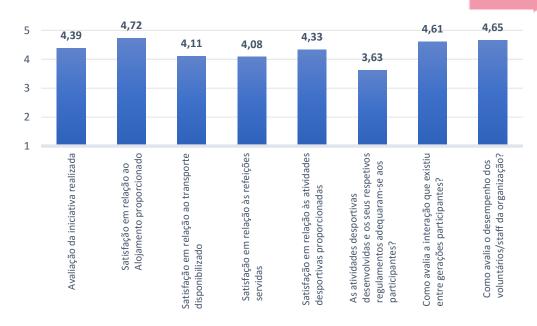


Figura 38 - Resultados da avaliação das Olimpíadas junto dos/as participantes

Nos quadros seguintes são apresentadas as três dimensões com melhores avaliações, bem como as três dimensões com avaliações menos positivas face às restantes.

Top 3	Pontuação
Avaliação da iniciativa realizada	94%
Como avalia o desempenho dos voluntários/staff da organização?	93%
Como avalia a interação que existiu entre gerações participantes?	92%

Analisando as três dimensões com pontuações mais elevadas verificamos, em primeiro lugar, que foi a satisfação para com a iniciativa realizada a dimensão melhor avaliada. Com um grau de satisfação muito próximo, as dimensões relativas ao desempenho dos/as voluntários/as e *staff* e a interação entre as gerações participantes completam o Top 3.

Bottom 3	Pontuação
As atividades desportivas desenvolvidas e os seus respetivos regulamentos adequaram-se aos participantes?	73%
Nota: Não são considerados critérios cujas avaliações sejam superiores a 75%.	

Do conjunto das dimensões com pontuações mais baixas destaca-se a satisfação para com a adequação dos regulamentos aos/às participantes e às respetivas atividades desportivas. Apesar de não ter sido avaliada de forma negativa, os/as atletas participantes identificaram esta dimensão como podendo ser alvo de melhoria.

As restantes dimensões contempladas no Bottom 3 não carecem de uma aprofundada interpretação uma vez que a satisfação referente às mesmas é notoriamente positiva.

Para além da avaliação de satisfação referente às diversas dimensões das Olimpíadas, foram ainda recolhidos dados específicos relacionados com a prática da atividade física por parte dos/as participantes e da sua recetividade em voltar a participar em iniciativas idênticas.

Decorrente das Olimpíadas, e questionados/as acerca da motivação para continuar a praticar atividade física regularmente, 97% dos/as participantes responderam afirmativamente.

Por último, e quanto ao desejo em voltar a participar em iniciativas semelhantes, 93% dos/as participantes indicaram vontade em voltar a participar.

O gráfico seguinte sintetiza os resultados descritos anteriormente.

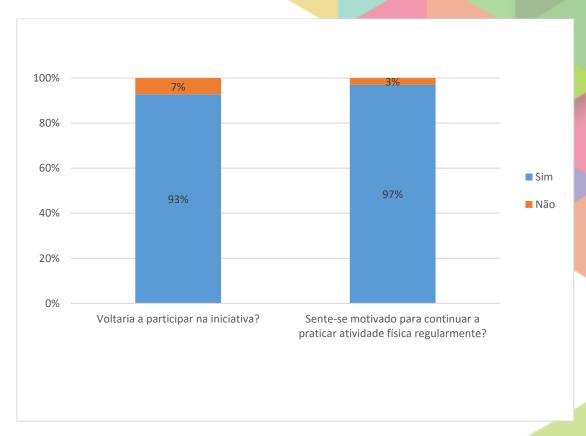


Figura 39 - Resultados da auscultação à prática de atividade física e impacto da iniciativa junto dos/as participantes

Como referido anteriormente, o questionário de satisfação das Olimpíadas dirigido aos/às participantes contemplou uma componente qualitativa. Foram criados quatro campos destinados à recolha de informação relativos à iniciativa realizada, às atividades desportivas proporcionadas, à adequação das atividades desportivas aos/às participantes e apreciação global do evento.

As considerações mais frequentes relacionadas com a iniciativa realizada prendem-se com o incentivo à sua continuação. Embora menos frequente, outra sugestão apresentada prende-se com a preparação antecipada da prova, principalmente ao nível do tempo para formar as equipas e para realizar os treinos para as diferentes modalidades contempladas na prova. Foi ainda destacada a importância de mais tempo para efetuar os exercícios de aquecimento, um maior rigor na aplicação das normas e regulamentos, um maior controlo do critério das idades na constituição das equipas e a indicação de outras modalidades a incluir, como o ciclismo e o remo.

As sugestões apresentadas relativas às atividades desportivas proporcionadas centraram-se maioritariamente na pouca adequação de algumas modalidades ao público-alvo. Foi mencionada a elevada exigência física de algumas modalidades, como o atletismo e o basquetebol, comos inadequadas ao público-alvo. Para além destas, foram ainda apresentadas sugestões referentes a uma maior duração dos tempos alternativos, a existência de mais modalidades (mais especificamente, de mais

desportos aquáticos, para além das sugestões apresentadas anteriormente) ou de conjugações de alguns exercícios de algumas modalidades como ginástica adaptada. Por último, foi ainda destacada a importância da existência de um plano alternativo para a eventualidade da impossibilidade de realizar as atividades agendadas.

Relativamente à adequação das atividades desportivas e respetivos regulamentos aos/às participantes, o aspeto mais mencionado prendeu-se a definição dos regulamentos e a sua aplicação. Neste ponto, foram identificados aspetos a corrigir e omissões nos regulamentos, sugerindo uma maior clarificação e adaptação dos mesmos. Para além deste aspeto, um maior rigor nas arbitragens e maior exigência no cumprimento das regras e regulamentos foram outras sugestões apresentadas. Foi ainda mencionado uma maior antecipação nas inscrições nas modalidades de forma a facilitar o processo.

Por último, e entre as sugestões gerais apresentadas, destacam-se o desejo em dar continuidade a esta iniciativa e em voltar a participar, a satisfação pela participação no evento e a oportunidade para ganhar iniciativa e continuar com a prática do exercício físico regular. Foi destacado o intercâmbio com outros países participantes e a convivência com outras gerações como aspetos muito positivos e valorizados, bem como a recetividade da população.

2.2. Delegados/as

A avaliação efetuada junto dos/as delegados/as teve como propósito, por um lado, compreender a satisfação relativamente ao Projeto e, por outro, avaliar a impacto desta iniciativa nos respetivos municípios.

A avaliação por parte dos/as delegados/as foi realizada através de um questionário de satisfação. Este questionário foi constituído por uma componente quantitativa, avaliada numa escala de 5 pontos em que 1 significava "muito negativo/difícil" e 5 – "muito positivo/fácil", complementada por uma componente qualitativa.

O referido questionário pode ser consultado no anexo 21.

Relativamente aos critérios avaliados estes englobaram a organização do evento, temática subjacente, comunicação e articulação entre municípios, aspetos referentes à logística, apoio da organização, localização do evento, qualidade das infraestruturas, aplicação dos regulamentos e critérios, convívio entre gerações e equipas, impacto da iniciativa, entre outras.

Por sua vez, na componente qualitativa foi solicitado aos/às respondentes que indicassem alguns aspetos a serem melhorados numa próxima edição, bem como os principais aspetos considerados como mais positivos nesta iniciativa. Ainda, foi solicitada a reflexão acerca da forma como esta iniciativa contribuiu para estimular o

empreendedorismo na elaboração de projetos na área dos desporto sénior por parte dos/das jovens participantes.

O questionário foi composto por 24 critérios avaliativos, agrupados em 7 dimensões principais. As dimensões envolveram a Realização e Organização do Evento (e que engloba todas as questões relacionadas com a preparação, execução e apoio prestado pela organização), Equipa e Geminações (dimensão relativa à constituição das equipas e geminações), Logística (avaliação das refeições, transporte e alojamentos), Regulamentos (análise da adequação e aplicação dos regulamentos), Interação entre Participantes (dimensão avaliativa da interação entre gerações e entre municípios e geminações), Atividades Complementares (avaliação das atividades culturais e de sensibilização disponibilizadas e avaliação da plataforma informática criada) e Impacto da Iniciativa (análise do impacto geral da iniciativa e do impacto no respetivo concelho). O quadro seguinte sintetiza os itens avaliados pelas respetivas dimensões:

Dimensão	Critério		
	Organização geral do evento		
	Temática subjacente		
	Comunicação com o município organizador		
Poolização o	Explicitação dos objetivos da iniciativa		
Realização e Organização	Execução do cronograma das olimpíadas		
Organização	Apoio prestado pelos/as voluntários/as		
	Apoio/disponibilidade da organização		
	Localização do evento		
	Qualidade das infraestruturas desportivas		
	Articulação com a localidade geminada do seu município		
Equipa e Geminações	Divulgação da iniciativa no seu município		
	Dificuldade na formação da equipa		
	Transporte disponibilizado		
Logística	Qualidade das refeições		
	Qualidade do alojamento		
	Adequação do regulamento às modalidades desportivas e		
Regulamentos	jogos tradicionais		
Regulamentos	Aplicação dos critérios de pontuação de pontuação dos		
	jogos		
Interação entre	Convívio/Interação entre os elementos do seu município e		
Participantes	do município geminado		
i articipantes	Convívio/Interação entre gerações		
Atividades	Pertinência das atividades culturais e de sensibilização		
Complementares	disponibilizadas		
Complementales	Acessibilidade e conteúdos do site www.olympics4all.eu		
Impacto da Iniciativa	Impacto da iniciativa no seu município		

Impacto global da iniciativa

Tabela 8 - Agrupamento de critérios de avaliação das Olimpíadas junto dos/as delegados/as por dimensão

A análise dos resultados, tendo em consideração as dimensões, apresenta resultados extremamente positivos, uma vez que a totalidade das dimensões obteve pontuações positivas. Apenas a dimensão "Equipa e Geminações" obteve uma pontuação um pouco inferior à média das restantes dimensões.

Em conclusão, podemos identificar as dimensões referentes à realização e organização do evento e à logística como as dimensões melhor avaliadas. Em sentido inverso, a dimensão relativa à constituição das Equipas e Geminações foi a que obteve avaliações menos favoráveis, apesar de positivas. As restantes dimensões obtiveram avaliações relativamente próximas entre si e significativamente superiores ao valor médio. A média das avaliações por dimensão é apresentada no gráfico seguinte.

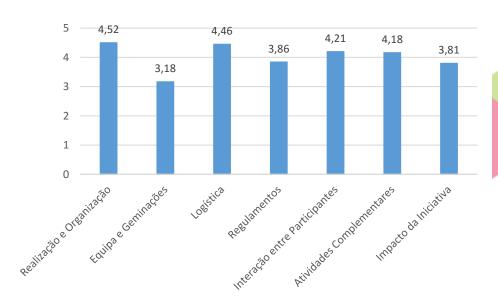


Figura 40 - Resultados da avaliação dos/as delegados, por dimensão

A análise seguinte incide sobre as avaliações específicas dos critérios que constituem cada dimensão. Efetuando uma análise global dos resultados é possível verificar, em primeiro lugar, que não existiram critérios avaliados de forma negativa (isto é, com avaliações médias inferiores a 2,5 pontos).

Podemos constatar que os critérios relativos à articulação com a localidade geminada e a formação da equipa (referentes à dimensão "Equipa e Geminações") obtiveram, em comparação com os restantes critérios, avaliações menos favoráveis (3,18 pontos). Os restantes critérios obtiveram avaliações significativamente positivas, sendo que a maioria obteve pontuações superiores a quatro pontos.

55

A análise detalhada de cada critério demonstra, no que respeita à organização geral do evento, uma avaliação bastante favorável (4,36 pontos). Os restantes critérios relacionados com a organização do evento, como a temática subjacente (4,64 pontos), a comunicação com o município organizador (4,23 pontos), a explicitação dos objetivos (4,36 pontos), o apoio prestado pelos/as voluntários/as, staff e organização (ambos os critérios obtiveram 4,79 pontos), a localização do evento (4,79 pontos), a execução do cronograma (4,21 pontos), a qualidade das infraestruturas desportivas (4,50 pontos) e a duração do evento (4,50 pontos), obtiveram avaliações superiores a 4 pontos, revelando assim resultados bastante positivos.

De entre estes resultados merecem particular destaque a pontuação de 4,64 pontos relativa ao critério "temática subjacente" e a pontuação obtida no critério "execução do cronograma das Olimpíadas" (4,21 pontos), sustentando a pertinência e a importância do tema e da iniciativa e revelando uma excelente execução do cronograma definido. O apoio prestado pelos/as voluntários/as, staff e organização durante todo o evento, mereceram ainda uma avaliação manifestamente positiva (ambos critérios avaliados com pontuações de 4,79 pontos).

Considerando estes resultados, é possível concluir que os aspetos referentes à organização e realização do evento foram considerados muito positivos por parte dos/as delegados/as.

Os critérios referentes à dimensão "Equipa e Geminações" obtiveram pontuações um pouco díspares da generalidade dos critérios. Com exceção do critério relativo à "divulgação da iniciativa no seu município", que obteve uma pontuação mais próxima das médias dos restantes critérios (de 3,46 pontos), os critérios que constituem a dimensão referida foram avaliados de forma menos favorável.

O critério "articulação com a localidade geminada", com uma avaliação média de 3,17 pontos que, apesar de representar uma avaliação positiva, reflete algumas dificuldades sentidas por parte das equipas neste aspeto. Intimamente relacionado com o critério anterior, as avaliações feitas à formação da equipa apontam igualmente para algumas dificuldades sentidas na constituição das mesmas (com a pontuação de 2,92 pontos). Podemos assim compreender que os aspetos respeitantes à constituição das equipas e articulação com a localidade geminada foram os que mais dificuldades levantaram, e que podem ser alvos de aperfeiçoamento em possíveis eventos futuros.

No que respeita aos aspetos logísticos do evento (transportes disponibilizados, qualidade das refeições e qualidade do alojamento), estes foram avaliados como nitidamente positivos. A avaliação média de 4,46 pontos relativamente ao transporte disponibilizado, de 4,14 pontos referente à qualidade das refeições e de 4,79 pontos referente à qualidade do alojamento são demonstrativas da satisfação por parte dos/as delegados/as.

De facto, e em consonância com a avaliação realizada pelos/as atletas participantes, as dimensões referentes à logística foram as que mais se destacaram.

A avaliação feita à adequação dos regulamentos e à sua aplicação foi positiva e em linha com a avaliação realizada pelos/as atletas participantes. A adequação do regulamento às modalidades desportivas e tradicionais obteve uma avaliação média de 3,86 pontos, tendo a avaliação da aplicação dos critérios obtido a mesma avaliação.

A partilha de conhecimentos e vivências entre os diversos participantes, de diferentes nacionalidades e faixas etárias, consistiu uma das bases do Projeto e um importante objetivo a alcançar. A dimensão referente a este aspeto contemplou a avaliação da interação entre o município nacional e respetiva geminação e o convívio/interação entre gerações.

Tendo em consideração as dificuldades já debatidas acerca do estabelecimento das geminações, tornar-se-ia natural o seu impacto na interação entre os municípios nacionais e a respetiva geminação. No entanto, e apesar disso, este critério foi avaliado positivamente (com uma avaliação de 4,00 pontos), indicando que essas dificuldades foram prontamente ultrapassadas ao longo do decorrer das Olimpíadas e que este objetivo foi seguramente alcançado.

Relativamente ao critério avaliativo do convívio/interação entre gerações, este revelouse bastante positivo (com uma pontuação de 4,43 pontos). Importa referir que a avaliação feita pelos/as delegados/as relativamente a este aspetos demonstrou-se um pouco mais conservadora que a avaliação feita pelos/as atletas participantes (a avaliação dos/as atletas relativamente a este critério foi de 4,61 pontos).

No entanto, e analisando as avaliações realizadas pelos diversos intervenientes (delegados/as e atletas participantes), ambas corroboram e suportam, de forma expressiva, a concretização deste pressuposto do Projeto.

As atividades culturais e de sensibilização realizadas de forma complementar às Olimpíadas obtiveram uma apreciação bastante positiva (avaliadas com 4,36 pontos). No mesmo sentido, também a acessibilidade e os conteúdos disponibilizados pela página web foram apreciados de forma muito positiva (avaliada com 4,00 pontos).

O impacto desta atividade nos diversos concelhos foi percebido como bastante favorável pelos/as delegados/as. Apesar da dificuldade em analisar este impacto imediatamente após a realização desta iniciativa, foi consensual o impacto positivo da mesma nos diversos concelhos envolvidos (a avaliação de 3,77 pontos é ilustrativa deste aspeto).

Segundo a perspetiva dos/as delegados/as, também o impacto global da iniciativa foi bastante positivo (avaliado em 3,86 pontos). Confrontando estes resultados com as questões dirigidas aos/às atletas participantes relativas à vontade em voltar a participar numa próxima iniciativa e, principalmente, à motivação para a prática da atividade física regular resultante desta iniciativa, espelham o impacto positivo das Olimpíadas nos/nas participantes.

Os resultados obtidos encontram-se no gráfico seguinte.



Figura 41 - Resultados da avaliação das Olimpíadas, por critério, junto dos/as delegados/as

Nos quadros seguintes são apresentados os cinco critérios com melhores avaliações e com avaliações as menos positivas.

Top 5	Pontuação
Qualidade do Alojamento	96%
Apoio prestado pelos voluntários	96%
Apoio/disponibilidade da organização	96%
Localização do evento	96%
Temática subjacente	93%

Realizando uma análise ao Top 5, é possível constatar que a maioria dos critérios que compõem este conjunto obtiveram a mesma pontuação.

Os critérios que constituem o Top 5 dizem respeito, essencialmente, à dimensão "Realização e Organização", nomeadamente a satisfação relativa ao apoio prestado pelos voluntários e organização, a qualidade do alojamento e a sua localização. Completa a lista de critérios com avaliações mais elevadas a temática subjacente ao evento.

Bottom 5	Pontuação	
Dificuldade na formação da equipa	58%	
Articulação com a localidade geminada do seu município	63%	
Divulgação da iniciativa no seu município	69%	
Nota: Não são considerados critérios cujas avaliações sejam superiores a 75%.		

Numa primeira análise ao leque de avaliações menos favoráveis é possível constatar que não existem critérios com avaliações negativas (inferiores a 50%).

A análise dos critérios com avaliações menos favoráveis reflete as dificuldades sentidas na dimensão "Equipa e Geminação", nomeadamente as dificuldades de articulação com a localidade geminada, dificuldades na formação da equipa e na divulgação da iniciativa nos municípios. De facto, foram estes critérios que apresentaram menor satisfação por parte dos/as delegados/as.

Para além da avaliação quantitativa, o questionário destinado aos/às delegados/as contemplou ainda uma dimensão qualitativa. Nesta dimensão foi solicitada a indicação de aspetos a serem melhorados numa próxima edição, principais aspetos considerados como positivos neste evento e a opinião relativamente à forma como o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo nos/as jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior.

Relativamente aos aspetos apontados como potenciais alvos de melhoria, a adequação e aplicação rigorosa dos regulamentos às atividades praticadas, bem como um maior tempo de preparação (quer na fase de preparação quer nos horários dos jogos) consistiram nos aspetos mais referidos.

Foram ainda feitas algumas sugestões de alterações ao modelo de participação. Nestas, foi sugerida a criação de outros escalões de competição, o envolvimento de faixas etárias mais abrangentes, maior controlo do número de participantes e um maior equilíbrio entre homens e mulheres.

Outras sugestões apontadas correspondem às modalidades desportivas, sugerindo uma maior adequação das mesmas. Relativamente à logística, foi indicada a melhoria da rede de transporte durante as Olimpíadas e a redução do tempo de espera das refeições. Por último, foi ainda sugerida a disponibilização de assistência médica aos/às participantes, nomeadamente ambulâncias, paramédicos e outros profissionais.

No que se refere aos principais aspetos considerados como mais positivos, foi destacado o intercâmbio entre participantes de diferentes países e de diferentes gerações e a sensibilização para a prática regular da atividade física.

O outro aspeto que suscitou uma consideração muito positiva residiu na grande envolvência dos/as jovens com todos os/as participantes nos jogos e a sua disponibilidade em participar/colaborar no Projeto.

Neste âmbito, foram ainda realçados a obrigatoriedade de utilização de ambos os géneros em todas as modalidades, a organização da gala de encerramento, o tratamento recebido pela organização e pelos/as voluntários/as e as excelentes condições ao nível de instalações e infraestruturas como os aspetos mais positivos.

As opiniões foram consensuais relativamente ao contributo positivo fornecido pelo evento na potenciação do empreendedorismo jovem para a elaboração de projetos na área do desporto sénior. De facto, foi mencionado o reconhecimento, por parte dos/as jovens, da importância e benefícios que esta iniciativa lhes facultou e a constatação de que esta atividade trouxe melhorias significativas no público sénior e que não passaram despercebidas aos/às mais jovens.

Foi também destacada a capacidade do evento em fazer reconhecer aos mais jovens o interesse em trabalhar com este público, as oportunidades ao nível de mercado que existem e a margem para surgirem novos projetos e ainda a sensibilização para a criação do seu próprio posto de trabalho.

A experiência e motivação para o empreendedorismo no desporto com seniores, a aquisição de conhecimento relativo às necessidades e potencialidades dos seniores na prática da atividade física e a possibilidade dos/as jovens participantes desenvolverem iniciativas junto dos respetivos municípios para a prática contínua da atividade física foram outras das formas apontadas de como o projeto contribuiu para o empreendedorismo jovem.

2.3. Conclusões

Neste capítulo são analisados os resultados apresentados anteriormente e a sua importância no cumprimento dos objetivos do Projeto. Mais especificamente, é efetuado o estudo do impacto da iniciativa nos/as participantes e nas organizações envolvidas, avaliando a concretização dos objetivos definidos.

No que concerne à avaliação efetuada pelos/as participantes da iniciativa realizada, os resultados obtidos nesta dimensão demonstram um impacto muito positivo do evento nos/as participantes. Estes dados permitem-nos compreender que a iniciativa teve um importante significado para os/as participantes e que, de modo geral, conseguiu transmitir os objetivos que lhe estavam associados.

Considerando os métodos de recrutamento e a caraterização dos/as participantes (várias faixas etárias, ambos os géneros e diferentes países), e atendendo à avaliação da iniciativa efetuada pelos/as participantes, podemos constatar a capacidade do evento em potenciar a inclusão social e a igualdade no acesso ao desporto físico. As atividades de sensibilização realizadas durante o decorrer do evento contribuíram para uma maior consciencialização acerca da inclusão social, sensibilizando os/as participantes e toda a comunidade para esta temática.

Deste modo, e atendendo ao facto de que as Olimpíadas envolveram participantes oriundos de diversos países, diferentes faixas etárias, pessoas de ambos os géneros e com diferentes níveis de atividade física, este indicador permite-nos concluir que esta iniciativa revelou-se capaz de aumentar a consciencialização para a prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género e ampliar a participação no desporto e nas atividades de grupos mais vulneráveis.

A preparação das Olimpíadas exigiu a articulação entre todas as localidades envolvidas, nomeadamente na definição das geminações, na divulgação do evento, no recrutamento de participantes e na preparação para as Olimpíadas. Ao longo do decorrer do evento foi naturalmente solicitado um contato permanente e cooperação entre as localidades geminadas.

A satisfação relativamente às atividades desportivas proporcionadas contribuem para o reforço do papel do desporto na promoção da saúde, consciencializando os/as participantes acerca dos benefícios da atividade física e estimulando a sua prática regular.

A avaliação da interação entre as gerações participantes consistiu num dos aspetos mais valorizados pelos/as atletas participantes. Durante as Olimpíadas foram criados inúmeros momentos de aprendizagem não formal e informal. Os dados recolhidos junto dos/as participantes e delegados/as demonstram que, para além de este aspeto se ter revelado um dos mais satisfatórios, consistiu numa manifesta mais-valia da iniciativa. Considerando os resultados alcançados nesta dimensão, é possível constatar a capacidade do evento em oferecer oportunidades de aprendizagem informal e não-informal e de construir bases para os/as jovens se lançarem no empreendedorismo e na criação de oportunidades de emprego na área do desporto. Através da convivência entre gerações, os jovens tiveram a oportunidade de contatar com a realidade da prática da atividade física pelos/as idosos/as, ficando sensibilizados para as potencialidades e oportunidades existentes neste mercado.

A interação suscitada pelo evento permitiu ainda incentivar a compreensão mútua entre as gerações participantes e entre os diferentes países envolvidos, bem como potenciar o intercâmbio e a cooperação entre as localidades envolvidas no âmbito da promoção e desenvolvimento do desporto.

A participação de atletas de diversos países, conjugado com os momentos de interação e intercâmbio proporcionados ao longo da iniciativa, permitiram não só aumentar a mobilidade dos cidadãos como também reforçar a sua consciência enquanto cidadãos europeus.

A vontade expressa pelos/as atletas em voltar a participar na iniciativa encontra-se intimamente relacionada com os objetivos específicos referentes ao reforço do papel do desporto na promoção da saúde, aumento da mobilidade dos cidadãos e reforço da sua consciência europeia. Deste modo, e considerando os resultados obtidos nesta dimensão, podemos afirmar que estes objetivos foram concretizados. Para além destes, a vontade em voltar a participar no evento reforça a satisfação relativamente ao evento realizado.

Complementarmente, as respostas obtidas junto dos/as atletas participantes relativamente à motivação para continuar a praticar atividade física regular apontam para um importante reforço do papel do desporto na promoção da saúde.

A visibilidade do Projeto foi concretizada através da divulgação de notícias relativas às Olimpíadas em diversos meios nacionais e internacionais de comunicação social. A lista de informações publicadas nesses meios (consultar a página 9) atesta o sucesso da divulgação da iniciativa e a sua visibilidade a nível europeu.

O impacto da iniciativa nos/as participantes pode ser analisado, sobretudo, na motivação suscitada para a prática de atividade física regular. Junto dos/as delegados/as foi avaliado o impacto geral da iniciativa e o impacto da mesma no município. Ambos os dados reforçam o impacto do evento nos/as participantes e nas localidades envolvidas.

Por sua vez, e não diretamente relacionadas com os objetivos do Projeto, as avaliações extremamente positivas relativas à componente logística e apoio dos/as voluntários/as e *staff* sustentam a excelente organização do evento, premeiam o trabalho desenvolvido e espelham o empenho dos/as voluntários/as e *staff*.

3. AVALIAÇÃO DO CONGRESSO INTERNACIONAL DO DESPORTO INCLUSIVO

Realizado no dia 6 de Abril de 2016 no Inatel Cerveira Hotel, o Congresso Internacional do Desporto Inclusivo pretendeu ser um evento capaz de apresentar e debater metodologias e práticas relativas à integração no desporto de populações mais desfavoráveis.

O envolvimento de 240 participantes no Congresso Internacional (consultar anexo 18 onde consta o registo de presenças) representa um indicador bastante favorável da capacidade do evento em atrair participantes.

No que respeita à avaliação do Congresso Internacional foi solicitado aos/às participantes que indicassem o seu grau de satisfação relativamente aos seguintes aspetos: conteúdos e temas apresentados, espaço e local, oradores/as, organização do evento e cumprimento de expetativas. Para isso, recorreu-se a uma escala de tipo Likert constituída por 5 pontos, em que 1 significava muito insatisfeito e 5 muito satisfeito.

Para além de avaliar a satisfação dos/as participantes relativamente ao evento, o questionário de avaliação (disponível no anexo 22) incluiu ainda uma questão referente à participação nas Olimpíadas. Esta questão pretendeu avaliar, sobretudo, a capacidade do evento em captar a participação de pessoas que não estiveram envolvidas nas Olimpíadas.

Resultante da resposta positiva à questão anterior, foi avaliado o impacto da participação nas Olimpíadas na prática de exercício físico regular.

Foram ainda recolhidos os dados sociodemográficos relativos aos/às participantes, nomeadamente a idade, sexo e município proveniente.

A caraterização dos dados sociodemográficos recolhidos é apresentada nos gráficos seguintes (análise das respostas dos participantes que preencheram o inquérito).

No que diz respeito à caraterização dos/as participantes por idade, contatamos que a maioria destes/as tinha 60 ou mais anos. Importa destacar, no entanto, a significativa taxa de participação de pessoas com menos de 25 anos (24% dos/as participantes).

Participantes por idade

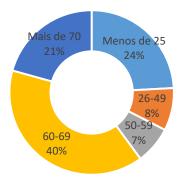


Figura 42 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, por idade

A participação de homens e mulheres, à semelhança do que aconteceu com as Olimpíadas, demonstrou-se equilibrada. O gráfico seguinte apresenta a distribuição de participantes por sexo.

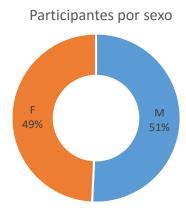


Figura 43 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, por sexo

A participação de pessoas oriundas de localidades que não estiveram envolvidas no Projeto demonstra a capacidade do evento em atrair novas pessoas para esta iniciativa. Apesar da clara maioria dos/as participantes ser proveniente de localidades envolvidas no Projeto (nomeadamente de Viana do Castelo, Vila Nova de Cerveira, Melgaço, Arcos de Valdevez e Caminha), o gráfico seguinte representa a capacidade do evento em captar a participação de pessoas oriundas de outras localidades.

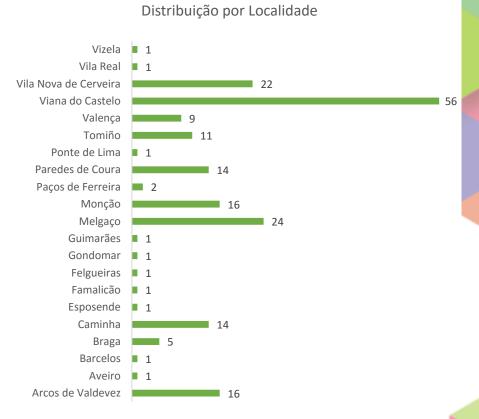


Figura 44 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, por localidade

Para além da capacidade em captar a participação de pessoas oriundas de localidades não envolvidas no Projeto, a análise à questão "participou nas Olimpíadas" permite-nos afirmar que o Seminário Internacional teve também a capacidade de atrair participantes e não-participantes das Olimpíadas. Apesar da esperada maioria dos/as participantes no Seminário terem sido também participantes nas Olimpíadas, destaca-se uma significativa percentagem de "novos" participantes, isto é, de pessoas que não participaram nas Olimpíadas mas que se interessaram pelos conteúdos e temas apresentados e debatidos no Seminário.

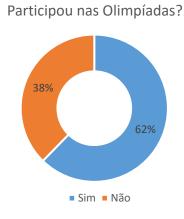


Figura 45 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, consoante a participação nas Olimpíadas

Relativamente aos/às 124 participantes das Olimpíadas presentes no Seminário e que preencheram o questionário, foi-lhes questionado se passaram a praticar exercício físico regulamente após a referida participação. Estes dois itens relativos ao impacto das Olimpíadas na prática do exercício físico permitiram avaliar, decorridos 6 meses desde a sua realização, a capacidade do evento em potenciar a prática do exercício físico.

Questionados/as acerca da prática de exercício físico regular após a participação nas Olimpíadas, quase a totalidade dos/as respondentes afirmou que continuou a praticar exercício físico regular (95%). Os dados apresentados demonstram a capacidade das Olimpíadas em promover e criar hábitos de prática de exercício físico.

Após a participação nas Olimpíadas, passou



Figura 46 - Percentagem de pessoas que participaram nas Olimpíadas e que passaram a praticar exer<mark>cício físico</mark> regularmente

Complementarmente à questão anterior, a questão "após participar nas Olimpíadas, a prática de exercício físico..." pretendeu avaliar o impacto das Olimpíadas na prática de exercício físico. Através dos resultados obtidos podemos constatar que as Olimpíadas, para além de contribuírem para a manutenção da prática do exercício físico, potenciaram o aumento da atividade física numa percentagem considerável de participantes (26%).

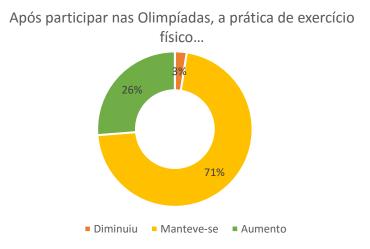


Figura 47 - Percentagem de pessoas que participaram nas Olimpíadas, por frequência de prática de exercício físico

66

A análise seguinte consiste na avaliação da satisfação dos/as participantes relativamente ao Seminário. Através da análise do gráfico seguinte é possível constatar que as avaliações efetuadas foram manifestamente positivas, tendo os diversos itens sido avaliados com pontuações superiores a quatro pontos. Os itens referentes à "Organização do evento" e "Conteúdos e temas apresentados" foram os aspetos em que os/as participantes demonstraram uma maior satisfação.

Através dos resultados obtidos é possível concluir que os conteúdos e temas apresentados foram ao encontro das expetativas dos/as participantes. Para além deste item, também a capacidade dos oradores e das oradoras em transmitirem os conteúdos e em captarem a atenção dos/as participantes revelou-se como muito satisfatória para os/as participantes.

No que se refere às condições do Inatel Cerveira Hotel destaca-se a satisfação dos/as participantes, tendo este item sido avaliado como muito satisfatório.

A organização do evento foi a componente mais bem avaliada, refletindo o intenso trabalho preparatório realizado pela equipa afeta ao Projeto.

Em suma, podemos concluir que o Seminário Internacional do Desporto Inclusivo foi muito satisfatório para os/as participantes.

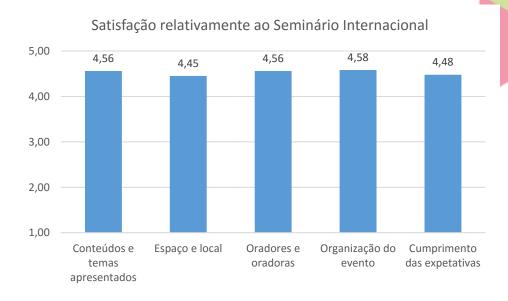


Figura 48 - Avaliação do Seminário Internacional pelos/as participantes

3.1. Conclusões

Considerando a taxa de participação, podemos considerar que Seminário Internacional do Desporto Inclusivo foi capaz de atrair participantes das mais diversas localidades. Para além desta abrangência, a participação de estudantes e de pessoas que não

estiveram envolvidas nas Olimpíadas demonstra que o programa, temas e conteúdos do Seminário se demonstraram atrativos e interessantes para o público.

No que respeita à análise do impacto das Olimpíadas na prática de exercício físico os resultados obtidos sustentam a capacidade das Olimpíadas em promover a prática da atividade física. Para além deste importante contributo para a manutenção da atividade física, os resultados obtidos demonstram que as Olimpíadas foram capazes de potenciar a prática de exercício físico.

Por último, importa realçar o sucesso do evento. A avaliação feita pelos/as participantes demonstra uma satisfação inequívoca em todos os aspetos avaliados. Aliando estes dados à taxa de participação no evento, conclui-se que o Seminário Internacional foi capaz de despertar para a importância da prática do exercício físico regular, garantir uma maior visibilidade e impacto deste Projeto desportivo a nível europeu e contribuir para a sua sustentabilidade nos anos seguintes.

3.2. Testemunhos de delegados/as

Numa ótica de controlo de qualidade foi solicitado aos/às delegados/as que efetuassem um pequeno testemunho acerca da importância do Projeto nos respetivos municípios.

Estes testemunhos foram recolhidos durante o Seminário Internacional e permitem avaliar o impacto do Projeto em alguns dos municípios envolvidos.

Numa perspetiva geral, podemos destacar a capacidade do Projeto em motivar o interesse pela atividade física, dando continuidade à prática do desporto em populações mais desfavorecidas.

Os testemunhos recolhidos são apresentados de seguida.

Bruno Gigante - Delegado de Viana do Castelo

"Este projeto despertou e aumentou mais interesse na atividade física no nosso grupo. O impacto é muito positivo".

Elisa Vilarinho – Delegada de Melgaço

"Os participantes estão agora mais interessados e ativos e deram continuidade à atividade física nas suas vidas. Percebemos que até começaram a envolver outras pessoas das suas relações".

Henrique Reis – Delegado de Paredes de Coura

"Os participantes gostaram muito, ficarem bastantes sensibilizados e querem voltar a participar. O projeto, sem dúvida, que promoveu o desporto e uma maior a consciência da sua importância".

Manuel Rodrigues - Delegado de Arcos de Valdevez

"Só lamentamos que o projeto não possa ser alagado a um número maior de seniores. Foi muito importante e tocou nas pessoas de uma forma que o município isolado não teria conseguido".

Magda Pinto – Delegada de Monção

"Depois deste projeto, passamos a ter um grupo grande de pessoas que começaram a frequentar aulas desportivas. Às pessoas que não tinham nenhuma atividade física, de facto, este projeto impulsionou o início da sua prática".

Elisabete de Santiago – Delegada Tominõ

"As pessoas de terceira idade que participaram neste projeto estão agora mais interessadas, começaram a frequentar as nossas aulas. Estão mais motivadas até para a prática de desportos que não conheciam, por os terem experimentado nas olimpíadas".

4. CONTROLO DE QUALIDADE DO PROJETO

A monitorização dos indicadores de qualidade do Projeto foi uma preocupação evidenciada ao longo do decorrer do mesmo.

Neste âmbito destacam-se como pontos fortes o envolvimento, desde o arranque, das localidades, o permanente estabelecimento de contato com os municípios envolvidos e as reuniões frequentes por parte da equipa responsável.

No seu arranque, ou melhor, ainda na fase de candidatura, foram envolvidos os municípios e auscultada a vontade em participar. Este envolvimento inicial demonstrouse fundamental na garantia de participação das localidades.

Outra prática fundamental para a eficiente coordenação e execução do Projeto consistiu no contato permanente entre as localidades participantes e a organização, bem como entre os municípios portuguesas e a respetiva localidade geminada. Desde o arranque do Projeto, a manutenção de contatos com as localidades participantes consistiu numa preocupação central para a organização. Contudo, e apesar desta preocupação em constante, afastaram-se da iniciativa seis das localidades inicialmente comprometidas com o Projeto. Este facto não invalida, contudo, a importância desta prática no alinhamento e comprometimento das localidades para com a iniciativa.

A realização de reuniões de preparação das Olimpíadas e do Seminário, aspeto central para o sucesso na realização destas iniciativas, consistiu outra importante prática de monitorização da qualidade do Projeto. Estas reuniões assumiram-se como fundamentais, uma vez que permitiram a partilha de perceções acerca da organização das iniciativas, reflexão acerca da organização dos eventos e de tudo o que estava associado, divisão de tarefas e responsabilidades de modo a tornar o trabalho mais eficiente, permitindo ainda o alinhamento e coordenação de toda a equipa.

Por último, a auscultação realizada a atletas e delegados/as relativamente às Olimpíadas, bem como aos/às participantes do Seminário, consistiu numa importante prática de auscultação e monitorização da qualidade das iniciativas realizadas.

Como pontos fracos das medidas de controlo de qualidade o único aspeto a identificar reside na incapacidade em antecipar possíveis desistências de localidades envolvidas. A monitorização antecipada da participação de localidades poderia possibilitar a garantia de participação dessas localidades envolvidas ou, alternativamente, permitir o trabalho com outras localidades que se demonstrassem interessadas em participar.

5. COMPILAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

Neste capítulo são apresentadas as boas práticas identificadas ao longo do Projeto.

Ainda no âmbito da candidatura, e posteriormente na preparação e arranque do Projeto, importa destacar a preocupação em envolver e estabelecer o compromisso de participação com os diferentes municípios parceiros. Tendo o evento um caráter transnacional, envolvendo municípios de três países e um número considerável de participantes, este envolvimento inicial e o estabelecimento do compromisso foi importante para garantir a efetiva participação dos municípios parceiros.

No arranque do Projeto, conforme descrito no primeiro capítulo, foram criadas diversas equipas de trabalho responsáveis pelos aspetos inerentes à organização da iniciativa. A criação destas equipas de trabalho conduziu à facilitação de organização da iniciativa. Para além da criação destas equipas de trabalho, a criação da figura de Embaixador/a das Olimpíadas revestiu-se como uma boa prática, contribuindo para a divulgação da iniciativa, para a consciencialização da sociedade acerca da importância da iniciativa e para a partilha de contributos e experiências inerentes à prática de desporto junto dos/as participantes.

Ao longo da preparação das Olimpíadas, a abrangência das reuniões preparatórias e dos workshops de disseminação consistiu boa prática de divulgação e de recrutamento de participantes.

Para além das reuniões de preparação e *workshops* de divulgação acima referidos, a concretização de diversas reuniões preparatórias por parte das equipas envolvidas no Projeto consistiu numa prática importante para a preparação sustentada e bemsucedida das Olimpíadas e do Seminário Internacional.

No que respeita às Olimpíadas, merece destaque a participação de diferentes gerações, sexos e nacionalidades. Esta diversidade conseguida, numa primeira fase durante o recrutamento dos/as participantes e posteriormente na articulação com os municípios parceiros, contribuiu para a concretização dos objetivos inerentes ao Projeto, nomeadamente o aumento da consciencialização da prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género predefinidos e a participação no desporto e na atividade física dos grupos mais vulneráveis.

Ainda inerente à participação, o equilíbrio de participantes homens e mulheres revelouse como uma boa prática.

Apesar do afastamento de alguns municípios comprometidos com a participação no Projeto, merece destaque o forte envolvimento das localidades participantes. De facto, as localidades participantes demonstraram, ao longo do Projeto, um grande empenho e vontade em participar, contribuindo para a participação de mais de 200 atletas nas Olimpíadas.

Numa ótica de melhoria e de facilitação da organização das Olimpíadas, a realização de reuniões ao longo do evento, estando envolvidos/as os/as delegados/as das respetivas equipas contribuiu para agilizar a coordenação dos eventos desportivos e aperfeiçoar alguns aspetos organizativos através da partilha de ideias e experiências relativas ao decorrer do evento.

Como descrito, o Projeto Olimpíadas Intergeracionais tinha como um dos objetivos centrais a participação e interação entre diferentes gerações. Inerente ao caráter intergeracional, a capacidade demonstrada em fomentar a interação e a aprendizagem mútua entre as gerações participantes foi um aspeto muito positivo. Quando analisadas as perceções de atletas e delegados/as, ambos demonstram este aspeto como um dos mais positivos no decorrer das Olimpíadas.

Relativamente à execução das Olimpíadas, a execução do cronograma definido é outro aspeto que merece realce. Apesar da necessidade de se realizarem pequenas alterações ao cronograma, nomeadamente no que respeitou aos locais das atividades desportivas, a execução das Olimpíadas seguiu muito proximamente o cronograma estipulado.

Ainda no que respeita ao programa das Olimpíadas, o envolvimento de atividades de vertente inclusiva, como as ações de sensibilização relacionadas com o cidadão portador de deficiência visual e motora, merecem um importante destaque.

Potenciar o Empreendedorismo Jovem era um dos objetivos deste projeto nomeadamente através da identificação de novas oportunidades de negócio nesta área. Assim, a aquisição de saberes e conhecimentos por parte dos mais jovens (NEET) que participaram no evento e consequentemente a criação de programas/projetos de desporto e atividade física ajustados aos idosos resultou no incremento das suas competências empreendedoras melhorando os seus níveis de empregabilidade e inclusão socioprofissional. Até à presente data, foram apresentados seis projetos inovadores de promoção de atividade física na população sénior concebidos por jovens portugueses, espanhóis e franceses que participaram nas Olimpíadas, sendo que alguns deles já estão a ser dinamizados em concelhos parceiros do projeto. Considerando os resultados alcançados nesta dimensão, é possível constatar a capacidade do evento em oferecer oportunidades de aprendizagem informal e não-informal e de construir bases para os/as jovens se lançarem no empreendedorismo e na criação de oportunidades de emprego na área do desporto.

No que respeita ao Seminário Internacional, e à semelhança do que sucedeu com as Olimpíadas, a realização de reuniões de preparação e o envolvimento dos diversos municípios contribuiu para o sucesso do evento. A conceção de um programa que trouxe diversos/as especialistas contribuiu para a adesão ao evento por parte de participantes das mais diversas localidades.

O recrutamento de jovens voluntários e voluntárias para os dois eventos contemplados no Projeto consistiu numa importante oportunidade para jovens e menos jovens interagirem, conhecerem as realidades das diferentes gerações e criarem laços de amizade entre gerações. Este aspeto foi particularmente evidenciado durante a realização das Olimpíadas, tendo os/as jovens voluntários/as acompanhado os/as participantes ao longo de todo o evento. Para além do fundamental apoio prestado à organização, a participação destes/as jovens voluntários/as contribuiu ainda para a sensibilização dos mesmos/as relativamente à prática do desporto.

Por fim, e após a participação nas Olimpíadas, algumas equipas mantêm-se a treinar e a praticar regulamente atividade física. Este indicador permite-nos concluir que esta iniciativa revelou-se capaz de aumentar a consciencialização para a prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género e ampliar a participação no desporto e nas atividades de grupos mais vulneráveis.

Durante as Olimpíadas foram criados inúmeros momentos de aprendizagem não formal e informal. Os dados recolhidos junto dos participantes e delegados demonstram que, para além de este aspeto se ter revelado um dos mais satisfatórios, consistiu numa manifesta mais-valia da iniciativa. O impacto da iniciativa nos participantes foi avaliado em Abril do corrente ano através da realização de um inquérito, tendo-se demonstrado que cerca de 30% dos participantes seniores aumentaram a prática do exercício físico. Por outro lado, o potencial de replicação do projeto é garantido com a realização da II edição das Olimpíadas em 2016 no distrito do Minho Lima.

Considerando que o envelhecimento na Europa é um desafio marcante para este século, este projeto revela-se uma boa prática, suscetível de ser replicada tanto nos municípios portugueses como nas regiões mais envelhecidas da Europa.

6. DIFICULDADES DE IMPLEMENTAÇÃO E ALVOS DE MELHORIA

A principal dificuldade na implementação da iniciativa residiu na desistência de algumas localidades comprometidas com a participação. Este aspeto foi, em certa medida, ultrapassado pela superior participação das localidades participaram, que participaram com mais atletas. No entanto, a coordenação com localidades de outros países de modo a garantir a participação das mesmas revelou-se a principal dificuldade na implementação do Projeto. Esta situação poderá ser explicada, por um lado, pela fraca participação, por parte de algumas localidades, em projetos europeus, revelando inexperiência face a projetos desta dimensão o que aumenta a sua resistência no envolvimento e na sua integração enquanto parceiros ativos em projetos deste âmbito, e por outro, pela insuficiente dinâmica de interação entre alguns municípios portugueses e as respetivas localidades geminadas. Não obstante, numa próxima edição das Olimpíadas será necessário reforçar a preparação e o envolvimento das localidades geminadas, de forma a garantir a participação de todos os parceiros no projeto.

No que diz respeito aos alvos de melhoria e resultante da auscultação realizada aos/às atletas participantes e delegados/as podemos identificar, fundamentalmente, três aspetos que carecem de ligeiras melhorias nas edições seguintes.

O aspeto mais evidenciado diz respeito ao reforço das geminações. As dificuldades derivadas do distanciamento, de múltiplos idiomas, do número considerável de geminações e do pouco entrosamento entre as localidades neste tipo de evento podem ter consistido em alguns dos aspetos capazes de criar dificuldades no estabelecimento e coordenação das geminações.

A existência de mais tempo para treinar e preparar a participação nas Olimpíadas foi outro dos aspetos indicados como alvo de melhoria. A insuficiente interação entre algumas geminações dificultou ainda o treino sincronizado de algumas modalidades coletivas entre municípios geminados. Este aspeto, numa primeira edição das Olimpíadas, foi particularmente evidenciado pelos/as participantes derivado à possível ausência de hábitos de prática de exercício físico por parte de alguns/algumas participantes. O facto de as equipas contemplarem participantes que não se conheciam a priori justifica de certo modo a necessidade de mais tempo de preparação.

A adequação e aplicabilidade dos regulamentos foi outro dos aspetos indicados. Apesar do caráter competitivo não ter uma dimensão central nas Olimpíadas Intergeracionais, as equipas demonstraram um saudável envolvimento na competição. Salienta-se que este aspeto, avaliado junto de atletas e delegados/as, foi manifestamente positivo. Contudo, foram apontadas sugestões de melhoria nos regulamentos, reforçando uma maior adequação dos mesmos aos públicos-alvo das Olimpíadas.

Por último, foi ainda sugerido pelos atletas participantes a introdução de outras modalidades desportivas. Neste âmbito, e atendendo às condições existentes nas

localidades onde o evento possa ser realizado em edições futuras, a introdução de novas modalidades poderá ser equacionada.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A primeira consideração centra-se no caráter inovador do Projeto. Pelo facto do evento agregar a transnacionalidade, intergeracionalidade, a igualdade entre homens e mulheres e a inclusão de grupos vulneráveis, as Olimpíadas Intergeracionais assumiramse como uma iniciativa inovadora na Região Minho-Lima e nas localidades participantes. Acresce ainda o facto, não previsto em candidatura, da organização ter promovido o voluntariado jovem, oferecendo a mais de 30 jovens a oportunidade de aprendizagem informal e não-informal.

A aquisição de saberes e conhecimentos por parte dos mais jovens (NEET) é outro aspeto que merece destaque, e que se manifesta nos projetos inovadores de promoção de atividade física na população sénior concebidos por jovens portugueses, espanhóis e franceses que participaram nas Olimpíadas. Considerando os resultados alcançados nesta dimensão, é possível constatar a capacidade do evento em oferecer oportunidades de aprendizagem e de construir bases para os/as jovens se lançarem no empreendedorismo e na criação de oportunidades de emprego na área do desporto.

Decorrente do caráter inovador e da importância do Projeto para a Região, merece particular relevância a vontade política existente em dar continuidade a esta iniciativa. De facto, finalizada a primeira edição das Olimpíadas Intergeracionais, o *feedback* recolhido junto de todos/as os/as envolvidos/as (atletas, delegados, organização e municípios) é unânime na avaliação positiva desta edição e na importância em garantir a realização de edições futuras.

Este aspeto é, possivelmente, aquele que mais transparece o sucesso desta primeira edição das Olimpíadas, a vontade de todos/as, incluindo do poder político, em dar continuidade à iniciativa.

Outro importante aspeto a realçar prende-se com a manutenção da prática desportiva por parte dos/as participantes. Algumas das localidades participantes nas Olimpíadas deram continuidade à prática dos treinos. Neste sentido, e analisando os dados recolhidos podemos identificar a capacidade da iniciativa em potenciar e aumentar a prática de atividade física.

Por fim, as avaliações e testemunhos obtidos junto de atletas e delegados/as revelam uma manifesta satisfação e vontade em participar em edições posteriores. Estes indicadores demonstram o sucesso desta primeira edição, deixando excelentes condições para a realização de edições posteriores.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Lista de Municípios e respetivas geminações envolvidos no Projeto	7
Figura 2 - Imagem do Projeto e respetivas variantes	10
Figura 3 - Suportes comunicacionais criados no âmbito do Projeto	11
Figura 4 - Conferência de imprensa de apresentação do Projeto	13
Figura 5 - Homepage do portal http://www.olympics4all.eu	14
Figura 6 - Registos das reuniões de preparação e workshops de divulgação realizados	19
Figura 7 - Registos dos treinos realizados	19
Figura 8 - Registos das reuniões de preparação	21
Figura 9 - Distribuição de participantes nas Olimpíadas por Município	22
Figura 10 - Distribuição de participantes nas Olimpíadas por Sexo	23
Figura 11 - Distribuição de participantes nas Olimpíadas por Nível Etário	24
Figura 12 – Tabela classificativa da prova de Lançamento do Peso	25
Figura 13 – Tabela classificativa da prova de Velocidade	25
Figura 14 – Tabela classificativa da prova de Velocidade-Estafetas	2 6
Figura 15 – Tabela classificativa da prova de 1500m	26
Figura 16 – Resultados da modalidade de basquetebol	27
Figura 17 – Classificação da modalidade de basquetebol	27
Figura 18 – Resultados da modalidade da bilha	27
Figura 19 – Classificação da modalidade da bilha	27
Figura 20 – Resultados da modalidade da corda	28
Figura 21 – Classificação da modalidade da corda	28
Figura 22 – Resultados da modalidade de futebol	28
Figura 23 – Classificação da modalidade de futebol	29
Figura 24 – Classificação da modalidade de natação, 100m Individual	2 9
Figura 25 – Classificação da modalidade de natação, Jovens	2 9
Figura 26 – Classificação da modalidade de natação, 4x50m Coletivo	30
Figura 27 – Resultados da modalidade de malha	30
Figura 28 – Classificação da modalidade de malha	31
Figura 29 – Resultados da modalidade da pétanca	31
Figura 30 – Classificação da modalidade da pétanca	31
Figura 31 - Registo fotográfico da Receção dos/as Participantes e da Sessão de Abertura	32

Figura 32 - Registo fotográfico das modalidades desportivas	33
Figura 33 - Registo fotográfico das atividades inclusivas desenvolvidas	34
Figura 34 - Registo fotográfico do espetáculo musical	34
Figura 35 - Registo fotográfico da Gala de Encerramento	35
Figura 36 - Cartazes de divulgação do Seminário	39
Figura 37 - Registos fotográficos do Seminário	41
Figura 38 - Resultados da avaliação das Olimpíadas junto dos/as participantes	50
Figura 39 - Resultados da auscultação à prática de atividade física e impacto da iniciativa ju dos/as participantes	
Figura 40 - Resultados da avaliação dos/as delegados, por dimensão	55
Figura 41 - Resultados da avaliação das Olimpíadas, por critério, junto dos/as delegados/as	s 58
Figura 42 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, por idade	64
Figura 43 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, por sexo	64
Figura 44 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, por localidade	65
Figura 45 - Distribuição dos/as participantes no Seminário, consoante a participação nas Olimpíadas	65
Figura 46 - Percentagem de pessoas que participaram nas Olimpíadas e que passaram a praticar exercício físico regularmente	66
Figura 47 - Percentagem de pessoas que participaram nas Olimpíadas, por frequência de prática de exercício físico	66
Figura 48 - Avaliação do Seminário Internacional pelos/as participantes	67

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Notícias publicadas referentes à iniciativa	13
Tabela 2 - Listagem de reuniões e workshops realizados no âmbito da disseminação e recrutamento de participantes	
Tabela 3 - Reuniões preparatórias	20
Tabela 4 - Reuniões realizadas durante as Olimpíadas	24
Tabela 5 - Reuniões de empreendedorismo jovem	36
Tabela 6 - Reuniões de preparação do Seminário	37
Tabela 7 - Notícias publicadas referentes ao Seminário Internacional de Desporto Inc	clusivo 38
Tabela 8 - Agrupamento de critérios de avaliação das Olimpíadas junto dos/as deleg por dimensão	-



Tabela de Anexos

Anexo 1 - Compromisso de Cooperação	82
Anexo 2 – Normas de participação	87
Anexo 3 – Registo da Conferência de Imprensa de Apresentação do Projeto	102
Anexo 4 – Conteúdos da Plataforma Olympics4All	104
Anexo 5 – Ficha de inscrição	116
Anexo 6 – Registos de reuniões e <i>workshops</i> de recrutamento	118
Anexo 7 – Atas de reuniões de preparação	143
Anexo 8 – Atas das reuniões de trabalho realizadas ao longo das Olimpíadas	174
Anexo 9 – Registo da reunião de 15 de Setembro	183
Anexo 10 – Ficha de apoio ao empreendedorismo jovem	185
Anexo 11 – Atas das reuniões de empreendedorismo jovem	188
Anexo 12 – Atas das reuniões de preparação do Seminário Internacional	195
Anexo 13 – Contatos estabelecidos na preparação do Seminário Internacional	214
Anexo 14 – Suportes comunicacionais utilizados no Painel I do Seminário	217
Anexo 15 – Suportes comunicacionais utilizados no Painel III do Seminário	262
Anexo 16 — Suporte comunicacional utilizado na avaliação do Projeto	303
Anexo 17 – Projetos de empreendedorismo jovem	312
Anexo 18 – Listagem de participantes no Seminário	333
Anexo 19 – Indicadores de execução	358
Anexo 20 – Questionário de Avaliação das Olimpíadas-Atletas	365
Anexo 21 – Questionário de Avaliação das Olimpíadas -Delegados/as	369
Anexo 22 – Questionário de Avaliação do Seminário	372

Anexo 1

Compromisso de Cooperação



Compromisso Intermunicipal Olympics4All

Considerando a importância da política de cooperação e proximidade, os Municípios de Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Valença, Viana do Castelo e a Escola Superior de Desporto e Lazer do IPVC comprometem-se a colaborar com a Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira na organização, promoção e divulgação do Olympics4AII, a decorrer entre 06 e 11 de setembro do corrente ano, em Vila Nova de Cerveira;

Considerando a aprovação da candidatura ao Programa ERASMUS+, medida "Eventos Europeus sem fins lucrativos no âmbito da Semana Europeia do Desporto 2015;

Considerando que este evento de desporto inclusivo aborda aspetos pedagógicos inerentes ao processo de educação e socialização de jovens e idosos;

Considerando que o Olympics4All tem por referência a competição em torno das modalidades desportivas universais e dos jogos tradicionais;

Considerando que o Olympics4All tem como objetivos gerais aumentar a consciencialização da prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género predefinidos; ampliar a participação no desporto e na atividade física dos grupos mais vulneráveis; contribuir para a aquisição de competências com dimensão europeia dos jovens tendo em vista a criação de oportunidades de emprego na área do desporto;

Considerando que as entidades envolvidas visam o desenvolvimento de laços de cooperação, com o objetivo de aproveitar sinergias recíprocas, com vista ao benefício mútuo na prossecução dos objetivos,

Entre:

O Município de Vila Nova de Cerveira, na pessoa do Presidente da Câmara Municipal, João Fernando Brito Nogueira;

E:

Day

gueira;

J. A.



João Manuel do Amaral Esteves, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Arcos de Valdevez;

Luís Miguel da Silva Mendonça Alves, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Caminha;

Manoel Batista Calçada Pombal, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Melgaço;

Augusto Henriques de Oliveira Domingues, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Monção;

Vitor Paulo Gomes Pereira, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Paredes de Coura;

António Vassalo Abreu, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Ponte da Barca;

Vitor Manuel Alves Mendes, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima;

Jorge Manuel Salgueiro Mendes, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Valença;

José Maria da Cunha Costa, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo;

Carlos Manuel da Silva Rodrigues, na qualidade de Vice-Presidente do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC).

É celebrado o compromisso de organização do evento Olympics4All entre as instituições subscritoras:

João Fernando Brito Nogueira, Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira

João Manuel do Amaral Esteves, Presidente da Câmara Municipal de Arcos de Valdevez

Luís Miguel da Silva Mendonça Alves, Presidente da Câmara Municipal de Caminha

Lus Miguel da sha Mudonea Alus

Works

1



Manoel Batista Calçada Pombal, Presidente da Câmara Municipal de Melgaço

Augusto Henriques de Oliveira Domingues, Presidente da Câmara Municipal de Monção

Vitor Paulo Gomes Pereira, Presidente da Câmara Municipal de Paredes de Coura

António Vassalo Abreu, Presidente da Câmara Municipal de Ponte da Barca

Vitor Manuel Alves Mendes, Presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima

Jorge Manuel Salgueiro Mendes, Rresidente da Câmara Municipal de Valença

José Maria da Cunha Costa, Presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo

Carlos Manuel da Silva Rodrigues, Vice-Presidente do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC).

Cails T.S. Clade

Viana do Castelo, 11 de Junho de 2015

























Anexo 2

Normas de participação

Nota – Todos participantes devem possuir um exame de aptidão física para as Olimpíadas.

Futebol de 7

Responsável - Miguel Pereira

1. Terreno de Jogo

Local - Estádio Rafael Pedreira.

Dimensões – O Terreno de jogo deve ser retangular, com as seguintes dimensões:

Comprimento: 60 metros

Largura: 45 metros

2. A Bola

A bola escolhida será a de futebol de 11, tamanho 5.

3. Número de Jogadores

Cada equipa deve ser constituída por 10 elementos, sendo um, obrigatoriamente, pertencente a classe dos Jovens. Jogam duas equipas com 7 elementos, um dos quais deve ser guarda-redes.

Nota — O jogador jovem não pode marcar mais de dois golos consecutivos, caso aconteça, este deve sair do jogo ou passar para guarda-redes.

4. Equipamento dos Jogadores

O equipamento do jogador compreende:

- Camisola;
- Calções;
- Botas com pitons de borracha ou sapatilhas;
- Caneleiras;
- O guarda-redes deve usar um equipamento com cor distinta dos outros jogadores de campo e do árbitro;



5. O Árbitro

O espírito do jogo é o fair-play, nesse sentido, os jogadores de ambas as equipas devem ser corretos e respeitarem as decisões do árbitro. O árbitro tem a decisão final sobre todas as irregularidades cometidas.

6. Duração do Jogo

O jogo compõe-se de duas partes de igual período de tempo, separados por intervalo que não deve exceder os 5 minutos que, para esta competição, será de 2 x 20 minutos

7. Classificação

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Empate = 2 pontos;

Derrota = 1 ponto;

8. Sistema de Competição

Serão definidos 2 grupos, por sorteio, passando os dois primeiros de cada grupo para as meiasfinais, e final. Conforme esquema que se segue:

Dia 1

<u>Futebol</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Melgaço/Lavelanet	Viana do Castelo/Hendaye VS Valença/Tui	9:00
Jogo 2	Paredes de Coura/Cenon VS Ponte da Barca/Les	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS Arcos de	9:45
	Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Caminha/Pontault-Combault VS V.N. de	Monção/Tarascon-sur-Ariège VS Viana do	10:30
	Cerveira/Tomiño	Castelo/Hendaye	
Jogo 4	Melgaço/Lavelanet VS Paredes de Coura/Cenon Valença/Tui VS Ponte de Lima/Xinzio de		11:15
		Limia	
Jogo 5	Ponte da Barca/Les Clayes-sous- Bois VS	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys VS	12:00
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	



Dia 2

<u>Futebol</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/ Tomiño VS Paredes de	Viana do Castelo/Hendaye VS Ponte de	9:00
	Coura/Cenon	Lima/Xinzio de Limia	
Jogo 2	Melgaço/Lavelanet VS Ponte da Barca/Les	Valença/Tui VS Arcos de	9:45
	Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Paredes de Coura/Cenon VS	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS	10:30
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	
Jogo 4	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Ponte da	Viana do Castelo/Hendaye VS Arcos de	11:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 5	Melgaço/Lavelanet VS Caminha/Pontault-	Valença/Tui VS Monção/Tarascon-sur-	12:00
	Combault	Ariège	

3º Dia	Jogos	Horas
Meias-finais	1º Grupo 1 vs 2º Grupo 2	9:00
Meias-finais	1º Grupo 2 vs 2º Grupo 1	9:00
Final	Vencedores das Meias-finais	10:30

- No 1º e 2º dia todos jogam contra todos entre grupos.
- No 3º dia são realizadas as meias-finais e final.

Basquetebol 3x3

Responsável – Liliana Silva e Associação de Basquetebol de Viana do Castelo

Local: Pavilhão Municipal de Desportos ou Parque de Lazer do Castelinho.

1. Elementos por equipa

Cada equipa tem 10 elementos, sendo um, obrigatoriamente, da classe dos jovens. Cada equipa só pode entrar em campo com 3 elementos.

Nota - O jogador jovem não pode participar em todos os períodos



2. Duração dos Jogos

- Cada jogo terá a duração de 3 períodos de 8 min;
- O tempo de jogo é "Tempo Corrido", só parando o cronómetro em situações anómalas (acidente, lesão, interrupção de jogo, etc);
- O intervalo entre períodos será de 1 minuto.

3. Classificação

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Empate = 2 pontos;

Derrota = 1 ponto.

4. Recinto de Jogo

- As dimensões do campo para os Torneios 3x3 são as correspondentes a meio campo oficial de Basquetebol 13x14 metros.
- Admitem-se adaptações a estes valores em função dos locais de realização e das necessidades da organização.

5. Regras do Jogo

As regras do jogo são as da FIBA, adaptadas ao tipo de jogo 3x3, que se propõe, pelo que são definidas as seguintes alterações:

- O jogo tem lugar em ½ campo com duas tabelas sendo o seu início realizado com a "bola ao ar" no círculo da área restritiva desse ½ campo;
- A equipa que defende, quando sofre um cesto, repõe a bola pela linha final;
- As reposições de bola, por faltas ou violações, são feitas na linha que as regras de basquetebol determinam;
- O jogo poderá terminar com um empate;
- O árbitro tem a decisão final sobre qualquer irregularidade que aconteça no jogo.

6. Sistema de Competição



Após sorteio, passam os dois primeiros de cada grupo para as meias-finais, e final. Conforme esquema que se segue:

Dia 1

<u>Basquetebol</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/Tomiño VS	Viana do Castelo/Hendaye VS Valença/Tui	9:00
	Melgaço/Lavelanet		
Jogo 2	Paredes de Coura/Cenon VS Ponte da	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS Arcos de	9:45
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Caminha/Pontault-Combault VS V.N. de	Monção/Tarascon-sur-Ariège VS Viana do	10:30
	Cerveira/Tomiño	Castelo/Hendaye	
Jogo 4	Melgaço/Lavelanet VS Paredes de	Valença/Tui VS Ponte de Lima/Xinzio de	11:15
	Coura/Cenon	Limia	
Jogo 5	Ponte da Barca/Les Clayes-sous- Bois VS	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys VS	12:00
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	

Dia 2

<u>Basquetebol</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/ Tomiño VS Paredes de	Viana do Castelo/Hendaye VS Ponte de	9:00
	Coura/Cenon	Lima/Xinzio de Limia	
Jogo 2	Melgaço/Lavelanet VS Ponte da Barca/Les	Valença/Tui VS Arcos de	9:45
	Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Paredes de Coura/Cenon VS	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS	10:30
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	
Jogo 4	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Ponte da	Viana do Castelo/Hendaye VS Arcos de	11:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 5	Melgaço/Lavelanet VS Caminha/Pontault-	Valença/Tui VS Monção/Tarascon-sur-	12:00
	Combault	Ariège	

3º Dia	Jogos	Horas
Meias-finais	1º Grupo 1 vs 2º Grupo 2	9:00
Meias-finais	1º Grupo 2 vs 2º Grupo 1	9:00
Final	Vencedores das Meias-finais	10:30

Natação



Responsável – Virgílio Barbosa e Carla Rebelo

Local: Inatel

1. Elementos por equipa

Cada equipa tem 4 elementos, sendo um, obrigatoriamente, da classe dos jovens.

2. Vestuário

- O vestuário de todos os nadadores deve estar de acordo com a moral e ser apropriado para cada a prova, de rio, não podendo conter qualquer símbolo considerado ofensivo.
- O vestuário não pode ser transparente.

3. Prova

- A prova é realizada na piscina do Inatel.
- No primeiro dia, na prova dos 100 metros, são realizadas as seguintes mangas:
- ✓ 6 Mangas com 4 participantes (60+) (sendo apurado o primeiro de cada manga);
- ✓ 2 Mangas com 3 participantes (60+) (sendo apurado o primeiro de cada manga);

Passam 8 participantes destas 8 Mangas.

Nos jovens:

- 1 Manga com 4 participantes (Sendo apurado um para a final);
- 2 Mangas com 3 participantes (Sendo apurado um de cada manga para a final);
- 1 Manga final.

O Vencedor da Manga final apura um elemento +60 da sua equipa para o dia seguinte.

- No segundo dia são realizadas as seguintes mangas:
- ✓ 3 Mangas com 3 participantes (60+) (Sendo apurado 1 de cada manga para a final do ultimo dia;
- ✓ Final com 3 participantes.
- No terceiro dia é realizada a prova de estafetas, 4x 50 metros, com todos os elementos.

Vence a equipa com o melhor tempo.

4. Estilo Livre



- Estilo Livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar em qualquer estilo.

Atletismo

Responsável - André Silva e Jorge Rodrigues

Local – Parque de Lazer do Castelinho e Cais do Rio Minho

1. Elementos por equipa

Cada equipa tem 6 elementos, sendo um, obrigatoriamente, da classe dos Jovens.

2. Provas

As provas escolhidas para as Olimpíadas foram:

- Lançamento do peso (Mulheres -2kg/ Homens-3kg);
- 60 Metros e 60 metros estafetas;
- 1500 Metros;

3. Sistema de competição

1º Dia – Lançamento do Peso

- No lançamento do peso, todos os participantes tem direito a 2 lançamentos seguidos, contando o melhor lançamento.

2º Dia - Provas de Velocidade

60 Metros:

- 1º Fase (+60) 10 Séries com 5 participantes (passam os dois primeiros de cada série);
- 1º Fase (Jovens) 2 Séries com 5 participantes (os dois primeiros de cada série apuram mais um elemento da sua equipa para a fase seguinte;
- Meias-finais 1 Série com 4 participantes e 4 séries com 5 participantes (São apurados o primeiro de cada série para a final);
- Final, com 5 participantes.

60 Metros Estafetas:



Todos os elementos da equipa participam na prova.

Vence a equipa com melhor Tempo.

3º Dia – 1500 metros

- Nos 1500 metros é apenas realizada uma prova com todos os elementos. Os Jovens não entram para a classificação final.

Nota – A pontuação é dada a cada elemento de equipa consoante a sua classificação na tabela final de cada prova, recebendo o primeiro lugar 1 ponto, o segundo lugar 2 pontos, e assim sucessivamente até ao 5º lugar. A partir do 6º lugar todos os atletas recebem a pontuação de 6 pontos. Neste sentido, a soma de todos os pontos de cada elemento da equipa determina a equipa vencedora, vencendo a equipa com menos pontos.

Pétanca

Responsável - Miguel Pereira

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deve disponibilizar 6 elementos para o torneio.

2. Recinto do Jogo

- A prova da Pétanca vai ser realizada no Parque de Lazer do Castelinho. A área de jogo é delimitada por um número indeterminado de terrenos limitados por fios.
- As partidas jogam-se em 13 pontos.

3. Regras

- ✓ Os jogadores devem decidir entre eles para determinar qual das duas equipas lançará o but em primeiro;
- ✓ Inicia o jogo, o jogador que lançar o but;
- ✓ A equipa que joga a seguir, é sempre aquela que tem as suas bolas mais longe do but;
- ✓ No final, após todas as bolas serem lançadas são contados os pontos (as bolas mais perto do but);



- ✓ A equipa que somar primeiro 13 pontos ganha a partida;
- 4. Sistema de Competição

1º Dia

<u>Pétanca</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/Tomiño VS	Viana do Castelo/Hendaye VS Valença/Tui	15:30
	Melgaço/Lavelanet		
Jogo 2	Paredes de Coura/Cenon VS Ponte da	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS Arcos de	16:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Caminha/Pontault-Combault VS V.N. de	Monção/Tarascon-sur-Ariège VS Viana do	17:00
	Cerveira/Tomiño	Castelo/Hendaye	
Jogo 4	Melgaço/Lavelanet VS Paredes de	Valença/Tui VS Ponte de Lima/Xinzio de	17:45
	Coura/Cenon	Limia	
Jogo 5	Ponte da Barca/Les Clayes-sous- Bois VS	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys VS	18:30
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	

<u>Pétanca</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/ Tomiño VS Paredes	Viana do Castelo/Hendaye VS Ponte	15:30
	de Coura/Cenon	de Lima/Xinzio de Limia	
Jogo 2	Melgaço/Lavelanet VS Ponte da	Valença/Tui VS Arcos de	16:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Paredes de Coura/Cenon VS	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS	17:00
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	
Jogo 4	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Ponte da	Viana do Castelo/Hendaye VS Arcos	17:45
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	de Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 5	Melgaço/Lavelanet VS	Valença/Tui VS Monção/Tarascon-	18:30
	Caminha/Pontault-Combault	sur-Ariège	

3º Dia	Jogos	Horas
Meias-finais	1º Grupo 1 vs 2º Grupo 2	15:30



Meias-finais	1º Grupo 2 vs 2º Grupo 1	15:30
Final	Vencedores das Meias-finais	16:15

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto;

Jogo da Malha

Responsável - Virgílio Barbosa

1. Elementos por equipa

Cada equipa deve disponibilizar 4 elementos para o torneio.

2. Jogo/ Regras

- Num terreno liso e plano, são colocados os pinos, na mesma direção, com cerca de 15/18 metros de distância entre eles. Cada equipa encontra-se atrás de um pino.
- Joga primeiro um elemento de uma equipa e depois o da outra, tendo como objectivo derrubar ou COLOCAR a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão.
- 6 pontos por cada derrube, 3 pontos para a malha que figue mais perto do pino, e 2 pontos para a segunda malha caso a equipa tiver as duas malhas mais perto do pino. Quando uma equipa atinge 25 pontos, ganha. Uma partida é composta por um único jogo.

3. Sistema de Competição





<u>Malha</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Melgaço/Lavelanet	Viana do Castelo/Hendaye VS	15:30
		Valença/Tui	
Jogo 2	Paredes de Coura/Cenon VS Ponte da Barca/Les	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS Arcos	16:15
	Clayes-sous-Bois	de Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Caminha/Pontault-Combault VS V.N. de	Monção/Tarascon-sur-Ariège VS Viana	17:00
	Cerveira/Tomiño	do Castelo/Hendaye	
Jogo 4	Melgaço/Lavelanet VS Paredes de Coura/Cenon	Valença/Tui VS Ponte de Lima/Xinzio de	17:45
		Limia	
Jogo 5	Ponte da Barca/Les Clayes-sous- Bois VS	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys VS	18:30
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	

<u>Malha</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/ Tomiño VS Paredes de	Viana do Castelo/Hendaye VS Ponte de	15:30
	Coura/Cenon	Lima/Xinzio de Limia	
Jogo 2	Melgaço/Lavelanet VS Ponte da Barca/Les	Valença/Tui VS Arcos de	16:15
	Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Paredes de Coura/Cenon VS	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS	17:00
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	
Jogo 4	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Ponte da	Viana do Castelo/Hendaye VS Arcos de	17:45
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 5	Melgaço/Lavelanet VS Caminha/Pontault-	Valença/Tui VS Monção/Tarascon-sur-	18:30
	Combault	Ariège	

3º Dia	Jogos	Horas
Meias-finais	1º Grupo 1 vs 2º Grupo 2	15:30
Meias-finais	1º Grupo 2 vs 2º Grupo 1	15:30
Final	Vencedores das Meias-finais	16:15



A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto;

Jogo da Corda

Responsável - Carla Rebelo e Liliana Silva

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deve disponibilizar 10 elementos para este jogo.

2. Jogo/Regras

Num terreno plano e livre de obstáculos, duas equipas com forças equivalentes, seguram, uma de cada lado e à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão e duas linhas laterais a um metro da linha central. O jogo consiste em cada equipa puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir fazer passar o lenço depois da sua linha lateral. É também atribuída a derrota a uma equipa se os seus elementos caírem ou largarem a corda. Não é permitido enrolar a corda no corpo ou fazer buracos no solo para fincar os pés.

3. Sistema de Competição

<u>Corda</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/Tomiño VS	Viana do Castelo/Hendaye VS Valença/Tui	15:30
	Melgaço/Lavelanet		
Jogo 2	Paredes de Coura/Cenon VS Ponte da	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS Arcos de	16:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Caminha/Pontault-Combault VS V.N. de	Monção/Tarascon-sur-Ariège VS Viana do	17:00
	Cerveira/Tomiño	Castelo/Hendaye	
Jogo 4	Melgaço/Lavelanet VS Paredes de	Valença/Tui VS Ponte de Lima/Xinzio de	17:45
	Coura/Cenon	Limia	



Jogo 5	Ponte da Barca/Les Clayes-sous- Bois VS	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys VS	18:30	
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège		

2º Dia

<u>Corda</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/ Tomiño VS Paredes	Viana do Castelo/Hendaye VS Ponte de	15:30
	de Coura/Cenon	Lima/Xinzio de Limia	
Jogo 2	Melgaço/Lavelanet VS Ponte da	Valença/Tui VS Arcos de	16:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Paredes de Coura/Cenon VS	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS	17:00
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	
Jogo 4	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Ponte da	Viana do Castelo/Hendaye VS Arcos de	17:45
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 5	Melgaço/Lavelanet VS	Valença/Tui VS Monção/Tarascon-sur-	18:30
	Caminha/Pontault-Combault	Ariège	

3º Dia	Jogos	Horas
Meias-finais	1º Grupo 1 vs 2º Grupo 2	15:30
Meias-finais	1º Grupo 2 vs 2º Grupo 1	15:30
Final	Vencedores das Meias-finais	16:15

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto;

Jogo da Bilha



Responsável – André Silva e Olga Pontedeira

1. Elementos por equipa

Cada equipa deve disponibilizar 10 elementos para este jogo.

2. Jogo/Regras

- Cada equipa possui um elemento que procura acertar e partir a bilha, após rodar sobre ele 5 vezes. Os restantes elementos devem orientar o colega de equipa;
- Após 5 minutos, se nenhuma das equipas conseguir partir a bilhar, o jogo acaba empatado.

3. Sistema de Competição

1º Dia

<u>Bilha</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/Tomiño VS	Viana do Castelo/Hendaye VS Valença/Tui	15:30
	Melgaço/Lavelanet		
Jogo 2	Paredes de Coura/Cenon VS Ponte da	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS Arcos de	16:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Caminha/Pontault-Combault VS V.N. de	Monção/Tarascon-sur-Ariège VS Viana do	17:00
	Cerveira/Tomiño	Castelo/Hendaye	
Jogo 4	Melgaço/Lavelanet VS Paredes de	Valença/Tui VS Ponte de Lima/Xinzio de	17:45
	Coura/Cenon	Limia	
Jogo 5	Ponte da Barca/Les Clayes-sous- Bois VS	Arcos de Valdevez/Dammarie-les-Lys VS	18:30
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	

<u>Bilha</u>	Jogos Grupo 1	Jogos Grupo 2	Horas
Jogo 1	V.N. de Cerveira/ Tomiño VS Paredes	Viana do Castelo/Hendaye VS Ponte de	15:30
	de Coura/Cenon	Lima/Xinzio de Limia	
Jogo 2	Melgaço/Lavelanet VS Ponte da	Valença/Tui VS Arcos de	16:15
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 3	Paredes de Coura/Cenon VS	Ponte de Lima/Xinzio de Limia VS	17:00
	Caminha/Pontault-Combault	Monção/Tarascon-sur-Ariège	
Jogo 4	V.N. de Cerveira/Tomiño VS Ponte da	Viana do Castelo/Hendaye VS Arcos de	17:45
	Barca/Les Clayes-sous-Bois	Valdevez/Dammarie-les-Lys	
Jogo 5	Melgaço/Lavelanet VS	Valença/Tui VS Monção/Tarascon-sur-	18:30
	Caminha/Pontault-Combault	Ariège	



3º Dia	Jogos	Horas
Meias-finais	1º Grupo 1 vs 2º Grupo 2	15:30
Meias-finais	1º Grupo 2 vs 2º Grupo 1	15:30
Final	Vencedores das Meias-finais	16:15

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Empate = 2 pontos;

Derrota = 1 ponto;



Anexo 3

Registo da Conferência de Imprensa de Apresentação do Projeto







EVIDÊNCIAS

CONFERÊNCIA DE IMPRENSA 11 DE JUNHO DE 2015

CIM ALTO MINHO PONTE DE LIMA

Presenças:

Entidade		WAY I	18-1/61		
Representante da CIM ALTO MINHO e Presidentes e representar	ites dos mu	nicípio	s parce	iros	

Técnicos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Dália Araújo	

FOTOGRAFIAS









Anexo 4

Conteúdos da Plataforma Olympics4All

Homepage da plataforma



Apresentação iniciativa



Desporto para todos



Objetivos



Patrocinadores



Quem somos?



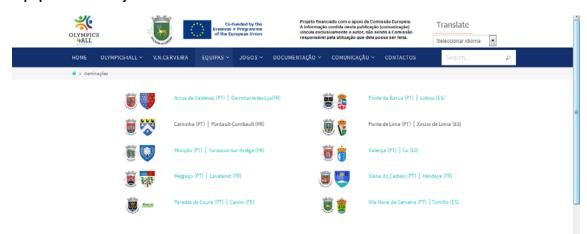
Seminário Internacional



Vila Nova de Cerveira



Equipas e Geminações



Equipas Participantes – Arcos Valdevez e Dammarie-les-Lys



Equipas Participantes – Caminha e Pontault



Equipas Participantes – Monção e Tarascon-sur-Ariège



Equipas Participantes – Melgaço e Lavelanet



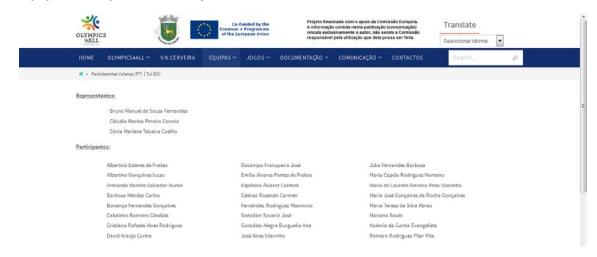
Equipas Participantes – Paredes de Coura e Cenon



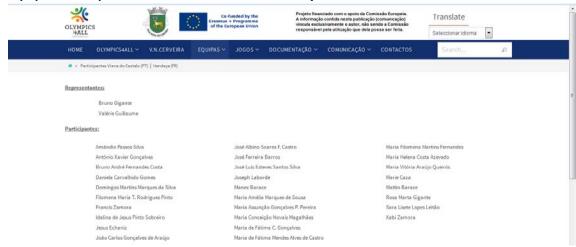
Equipas Participantes - Ponte da Barca e Lobios



Equipas Participantes - Valença e Tui



Equipas Participantes – Viana do Castelo e Hendaye



Equipas Participantes - Cerveira e Tomiño



Equipas - Seleção de Participantes



Equipas - Horário de transporte



Equipas - Alojamento



Jogos



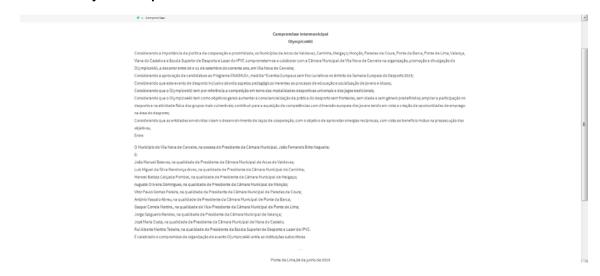
Locais



Resultados Finais



Documentação - Compromisso



Documentação - Empreendedorismo Jovem



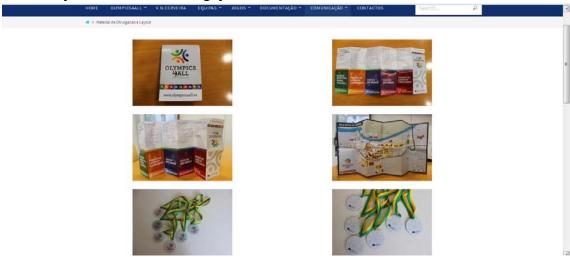
Documentação - Normas de participação



Documentação - Ficha de Inscrição



Comunicação – Material de Divulgação



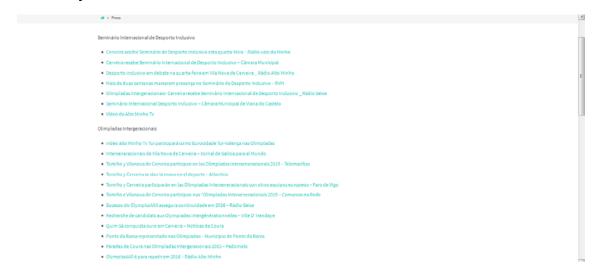
Comunicação - Notícias



Comunicação - Galerias



Comunicação - Press



Contatos



Nota: Por motivos de espaço, foram contemplados apenas os separadores principais da página

Anexo 5

Ficha de inscrição



FICHA DE INSCRIÇÃO

É OBRIGATÓRIO O PREENCHIMENTO DE TODOS OS CAMPOS DESTA FICHA. A PREENCHER PELOS SERVIÇOS Equipa: COD: DADOS PESSOAIS A PREENCHER PELOS SERVIÇOS COD: MORADA: CÓDIGO POSTAL E LOCALIDADE: DATA DE NASCIMENTO: IDADE: CONTACTO TELEFÓNICO: EMAIL: BI/CC N.º: DATA DE VALIDADE: NATURALIDADE: NACIONALIDADE: Aptidão desportiva Declaro ter disponibilidade para participar nas olimpíadas intergeracionais entre os dias 6 e 11 de setembro 2015 Venho por este meio, solicitar a inscrição como atleta nas Olimpíadas Intergeracionais nos termos e para os efeitos do disposto na lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto) declaro assumir a especial obrigação de me assegurar previamente, de que não tenho quaisquer contraindicações para a prática das atividades que me proponho desenvolver. Concordo com os termos e condições apresentadas nas normas de participação. ASSINATURA E DATA





Anexo 6

Registos de reuniões e workshops de recrutamento







	Reunião de Trabalho			
Data	Entidades Intervenientes	Assunto		
Data 4 DE MAIO de 2015 Local: Arcos de Valdevez	Entidades Intervenientes Município de Vila Nova de Cerveira Município de Arcos de Valdevez	PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e		
		definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa		

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Arcos de Valdevez	Luís Henrique Rebelo	







	Reunião de Trabalho			
Data	Entidades Intervenientes	Assunto		
Data 5 DE MAIO de 2015 Local: Ponte de Lima		Assunto PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para		
		organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio		
	*	para a Comissão Técnica, por parte dos		
		município, de registos fotográficos dos		
		treinos e pontos de situação de cada equipa		

Entidade	Nome d	o técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Poi	ntedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Ponte de Lima	Olga	Fernandes/Albano	
	Sousa		







	Reunião de Trabalho			
Data	Entidades Intervenientes	Assunto		
5 DE MAIO de 2015 Local: Ponte da Barca	Município de Vila Nova de Cerveira Município de Ponte da Barca	PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa		

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Ponte da Barca	José Oliveira	7







	Reunião de Trabalho			
Data	Entidades Intervenientes	Assunto		
6 DE MAIO de 2015 Local: Melgaço	Município de Vila Nova de Cerveira Município de Melgaço	PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa		

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Melgaço	Elsa Vilarinho	







	Reunião de Trabalho		
Data	Entidades Intervenientes	Assunto	
Data 6 DE MAIO de 2015 Local: Monção	Entidades Intervenientes Município de Vila Nova de Cerveira Município de Monção	Assunto PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e	
		definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa	

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Monção	Magda Pinto	







	Reunião de Trabalho			
Data	Entidades Intervenientes	Assunto		
7 DE MAIO de 2015 Local: CAMINHA	Município de Vila Nova de Cerveira Município de Caminha	PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa		

Entidade	Nome do técnico		Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Ponte	edeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Caminha	Sonia	Torres/Pedro	
	Fernandes		

					-	
0	DC	CO	281	A	\sim	EC
· U	2	Er	۲v	А	CÖ	E3







Assunto
TO 1: Apresentação do pessoal do icípio parceiro que fica afeto ao projeto, rminação das tarefas, e indicação das mações necessárias para colocação do TO 2: Nome e contacto direto (e-mail e one) do técnico da vila geminada; TO 3: Agendamento do eshop/sessão de sensibilização e dição das estratéias de recrutamento dos cipantes do município parceiro (3º ma de Maio) TO 4: Discussão de estratégias para nização e agendamento de treinos; TO 6: Elaboração de calendário de envio a Comissão Técnica, por parte dos acípio, de registos fotográficos dos os e pontos de situação de cada equipa

Entidade	Nome do técnico		Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira		EM ANEXO
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno	Gigante/Margarida]
	Torres		







	Reunião de Trabalho					
Data	Entidades Intervenientes	Assunto				
	Município de Vila Nova de	PONTO 1: Apresentação do pessoal do				
12 DE MAIO de 2015	Cerveira	município parceiro que fica afeto ao projeto,				
Local: VILA NOVA DE		determinação das tarefas, e indicação das				
CERVEIRA		informações necessárias para colocação do				
		site;				
		PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e				
		telefone) do técnico da vila geminada;				
		PONTO 3: Agendamento do				
		Workshop/sessão de sensibilização e				
		definição das estratéias de recrutamento dos				
		participantes do município parceiro (3ª				
		semana de Maio)				
		PONTO 4: Discussão de estratégias para				
		organização e agendamento de treinos;				
		PONTO 6: Elaboração de calendário de envio				
		para a Comissão Técnica, por parte dos				
		município, de registos fotográficos dos				
		treinos e pontos de situação de cada equipa				

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal VN Cerveira – TÉCNICOS	Dália Araújo	
DE DESPORTO		

								~	
0	D	c	_	n	21	/ A	-	\sim	ES
U	D	3	С	n	·W	м		u	EG







Reunião de Trabalho						
Data	Entidades Intervenientes	Assunto				
Data 12 DE MAIO de 2015 Local: Paredes de Coura		Assunto PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio)				
		PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos;				
		PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos				
		município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa				

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Câmara Municipal Paredes de Coura	Andreia Barbosa	
	Henrique Reis	
	Carlos Alberto Carvalho	







	Reunião de Trabalho					
Data	Entidades Intervenientes	Assunto				
Data 13 DE MAIO de 2015 Local: Valença	1	Assunto PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos;				
		PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos				
		treinos e pontos de situação de cada equipa				

Entidade	Nome do	técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira		EM ANEXO
Câmara Municipal Valença	Bruno	Fernandes/João	
	Manuel C	orreia	







	Reunião de Trabalho					
Data	Entidades Intervenientes	Assunto				
13 DE MAIO de 2015 Local: TUI	Município de Vila Nova de Cerveira Concelho de TUI	PONTO 1: Apresentação do pessoal do município parceiro que fica afeto ao projeto, determinação das tarefas, e indicação das informações necessárias para colocação do site; PONTO 2: Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada; PONTO 3: Agendamento do Workshop/sessão de sensibilização e definição das estratéias de recrutamento dos participantes do município parceiro (3ª semana de Maio) PONTO 4: Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos; PONTO 6: Elaboração de calendário de envio para a Comissão Técnica, por parte dos município, de registos fotográficos dos treinos e pontos de situação de cada equipa				

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	EM ANEXO
Concelho de Tui	Diego Fernandez Lopez	

			ÇÖ	

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA





Ponto 1 - Apresentação do pessoal do vosso município que fica afeto a este projeto, quais as tarefas que cada um irá desempenhar e foto para colocação Assunto: Olimpíadas Intergeracionais

Ponto 2 – Nome e contacto direto (e-mail e telefone) do técnico da vila geminada;

Ponto 3 – Agendamento de workshop/ sessão de sensibilização de definição de estratégias para recrutamento e seleção dos participantes (3.ª semana de

Regional South Sou

Ponto 5 - Discussão de estratégias para organização e agendamento de treinos;

Ponto 6 - Elaboração de calendário de envio, por parte dos Municípios, para a Comissão técnica de documentos como calendário de treinos, registo fotográficos dos treinos e ponto de situação de cada equipa.

Município	Técnicos (nome completo)	Entidade	Assinatura
Melgaço	CRisa ViParinho	Municipio de Mode	look A
06.05.2015	Oldo Tontedairo	T. VAIC	
	(,
Monção	Hoods feeds	Maris Cation Prace	The state of the s
06.05.2015	Ole Jambed Gro	A LINE	de la company de
		0	
Valença	British Compacted	MIMICILIA OF LOBUS	ROLLIN COMMINGEN
13.05.2015	DES Mary of Don's	Junicia, Silens	
	9 to Tonledeire	2	
Vila Nova de Cerveira	(Secondary Contraction	7	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O
12.05.2015	20%.	2	(A) he raichin)

TO1 13.05, 2015

DIEGO FERNANDEL COPET CONCE

CONCELLO DE TUI

9

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA





1 dies	Ma	2	R	6	P	B		To the same of the	(State of the state	Source O	T	1 10 10	17:10	4. mis	TEST .
CHC	CAC	C.M.U.PANELS	or v. Certelo	P CINT	C. M. M.	The UNTERNEING	P.D. P. 3	7.5		+5G)	Hencifis	2	OH ORC	C-M. W. M	C.M.	M. UND
Sonic elasadu Cettel Tours	PernotenNANDES	Rocas Ruca Carleso (1911-17-14) C. M. U. PATELO	Paper La Tones	reply som begoing	for Houring being the Sel	Op Tombedoine	The Marketin of Makila Jackery			Cherroncour	Man Souse	The leafer of	the Share Low 10 de F. O. H. L.	Desmigne Harry Jering A. Juin	Rich Alisto Lowing Palis	A
Caminha	07.05.2012	Viana do Castelo	04.05.20,5		Arcos de Valdevez	24.05.2018	Ponte da Barca	05.05.5015		Ponte de Lima	5102.50.50		Paredes de Coura	12.05.2015		







WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 19 DE MAIO DE 2015

MUNICÍPIO DE PONTE DE LIMA

Presenças Técnicos:

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Olas Hontedeina
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	7
Câmara Municipal PONTE DE LIMA	Albano	















WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 23 DE MAIO DE 2015

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Presenças Técnicos:

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Oda tantadeina
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	The second second
Câmara Municipal VN Cerveira	Dália Araújo	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Dantas	















WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 25 DE MAIO DE 2015

MUNICÍPIO DE PAREDES DE COURA

Presenças Técnicos:

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Clar Tentederic
Câmara Municipal Paredes de Coura	Henrique deis	1-1-
Câmara Municipal Paredes de Coura		















WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 27 DE MAIO DE 2015

MUNICÍPIO DE MONÇÃO

Presenças Técnicos

Nome do técnico	Assinatura
Olga Pontedeira	Che Hartadeino
Magda Pinto	Fords Sinto
	Olga Pontedeira









WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 28 DE MAIO DE 2015

MUNICÍPIO DE MELGAÇO

Presenças Técnicos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Class Partedello
Câmara Municipal MELGAÇO	ELISA VILARINHO/ EDUARDO VIEIRA	















WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 29 DE MAIO DE 2015

MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Presenças Técnicos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Ogo Tontadeino
Câmara Municipal ARCOS DE VALDEVEZ	LUÍS RIBEIRO	d









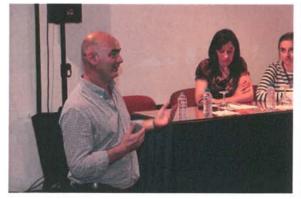


WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 08 DE JUNHO 2015

MUNICÍPIO DE CAMINHA

Presenças Técnicos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	
Câmara Municipal CAMINHA	PEDRO FERNANDES	













WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO 20 DE JUNHO DE 2015

MUNICÍPIO DE VALENÇA

Presenças Técnicos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	

















WORKSHOPS DISSEMINAÇÃO ESPANHA E FRANÇA JULHO

Presenças Técnicos ESPANHA

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	

LOBIOS 02 DE JULHO





TOMIÑO 24 DE JULHO













Presenças Técnicos FRANÇA

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Carlos Poço	

FOTOGRAFIAS

CENON - 07 DE JULHO

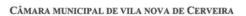




HENDAYA 08 DE JULHO

















TARRASCON E LAVELANET 09 DE JULHO





DAMMARIE-LES-LYS E PONTAULT-COMBAULT 13 07





Anexo 7

Atas de reuniões de preparação



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
14 de Abril de 2015	Municipio de Vila Nova de Cerveira e ESDL	"Olimpíadas Intergeracionais" Definição de Tarefas

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Olda Pantedeina
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	

Assunto				Descrição	
Apreciação geral do projeto aprovado; Definição de regras globais dos jogos	respetiva, 24	pessoas com i	dade igual ou s		esa e 10 da vila geminada n idade entre os 18 e os 30
Recrutamento e seleção	Os grupos das vilas portuguesas deverão estar formados até dia 31 de Maio de 2015 e os das vilas geminadas até dia 30 de Junho de 2015.				
Regulamentos	universais, (fu	tebol, basquet	e, natação e atl		da parte da manhã, jogo: gos da parte de tarde, jogo:).
	Modalidade	Local	Equipa/ n.º participantes	Provas	Condicionantes
	Futebol 7	Campo Rafael Pedreira	Equipas de 7 - 10 participantes (1 tem de ser jovem).		
	Basquete 3	Pavilhão Municipal	Equipas de 3 -10 participantes (1 tem de ser jovem).		O jovem não pode jogar durante todo o tempo da prova.
	Natação 4	Rio Minho – Cais	Equipas de 4 -4 participantes (1 tem de ser jovem).		No 1.º dia os jovens competem entre eles e a equipa do jovem que ganhar nomeia o sénior para competir na prova seguinte.
	Atletismo 6	Pista de	Equipas de 6	todos Lançamento de peso	O jovem não pode



INTERGENERATIONAL OLYMPICS 2015 CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

		Atletismo	- 6	(2 atletas);	participar na prova
			participantes	- 100metros em relva	100metros em
			(1 tem de	(2 atletas);	relva.
			ser jovem).	- 1500metros na pista	
				(2 atletas);	
				100metros estafeta na	
				relva (participam	
				todos).	
	A elaboração o	los regulamen	tos á da respons	abilidade do André Silva e	e do Miguel Pereira.
Próxima reunião	Dia 22 de Abril	às 13h30 na sa	ala de reuniões d	los SMIS.	and a second contract of the second s



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
21 de Abril de 2015 13h30	Município de Vila Nova de Cerveira	Regulamentos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Oldo Tontedono
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	V
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	

Assunto	Descrição	OBS
Discussão do	Análise e discussão de alguns pontos do regulamento. Elaboração da proposta	
regulamento	de regulamento	



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
27 de Abril de 2015	Municipio de Vila Nova de Cerveira, ESDL e Municipios do Alto Minho	Apresentação do projeto "Olimpíadas Intergeracionais"

Local: CIM Ponte de Lima

i reserrigas.	
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira e Manuela Ferreira
Câmara Municipal Melgaço	Elisa Vilarinho
Câmara Municipal Monção	Magda Pinto
Câmara Municipal Valença	João Corrêa e Luís Ribeiro
Câmara Municipal Caminha	Sónia Torres
Câmara Municipal Viana do Castelo	Margarida Torres e Bruno Gigante
Câmara Municipal Arcos de Valdevez	Luís Rebelo
Câmara Municipal Ponte da Barca	Faltou
Câmara Municipal Ponte de Lima	Albano Sousa
Câmara Municipal Paredes de Coura	Andreia Barbosa

Assunto	Descrição	OBS
Apresentação do projeto	A técnica do município de Vila Nova de Cerveira, Manuela Ferreira iniciou a reunião com uma apresentação geral do projeto, intervindo, de seguida, o professor Pedro Bezerra, da Escola Superior de Desporto e Lazer, com uma explicação mais técnica. Documento em anexo	
Considerações específicas da execução da candidatura	 O Professor Pedro Bezerra sugeriu que cada Município crie uma t-shirt para a sua equipa transnacional, suportando as despesas relativas à sua aquisição; É necessário que os atletas sejam informados que serão alojados numa unidade hoteleira em VNC durante a semana em que decorrerão as Olimpíadas; A lista de participantes dos Municípios Portugueses será lançada na plataforma até 31 de Maio de 2015; Os workshops ou sessões de sensibilização e de recrutamento terão de ser acompanhados por um elemento da comissão técnica (Olga Pontedeira, Pedro Bezerra, Manuela Ferreira ou Miguel Pereira); A Comissão técnica fica responsável por enviar, o mais breve possível, a ficha de inscrição dos participantes. 	
Apresentação de dúvidas por parte dos técnicos	Os técnicos do município de Valença informaram que o Município de Tui (Espanha) não pretende participar, tendo-se definido que em alternativa deverá ser envolvida uma entidade de Tui dirigida a seniores para integrar o projeto.	





Reuniões nos	Município	Dia	Hora	Local
Municípios	Arcos de Valdevez	4 Maio	9h30	Município
Municípios	Ponte da Barca	4 Maio	14h00	Município
	Ponte de Lima	5 Maio	9h30	Município
	Vila Nova de Cerveira			
	Paredes de Coura	12 Maio	10h30	Município
	Melgaço	6 Maio	9h30	Município
	Monção	6 Maio	13h30	Município
	Valença	6 Maio	16h00	Município
	Caminha	7 Maio	9h30	Município
	Viana do Castelo	7 Maio	13h30	Município

INTERGENERATIONAL OLYMPICS 2015! FOR A MORE INCLUSIVE SPORT, WITHOUT BORDERS, AGE OR GENDER!

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

1/2/1		
	COSO E MODE	
4		
7	OZZO VILLE	

Data	Local	Assunto
27.04.2015	CIM Alto Minho	Reunião de Trabalho
and in the second secon	Villa Moraes – Ponte de Lima	Munícipios Portugueses
		Apresentação do Projeto
		Calendarização de reuniões e de workshpos de disseminação do projeto e seleção
		dos participantes

Execuses 969334776 648 1000 7628246 48 1000 96282820035 1000 96286734000 1000 966265664	Município	Técnico (nome completo)	Telefone/ telemóvel	email Assinatura
a de Cerveira Luís films Colussia Colussia Colos Coste Corveira Luís films Colussia Colussia Colos Coste Colos C	Melgaço	Coisa Maria fearana Garalla	9649394436	evilarinhoe em-molgo
a de Cerveira Luís filis Collusir Riman 9673613702 a de Cerveira Luís filis Collusir Riman Seira Clairdic Codal Tring 964573209 Castelo La Matario A To Muls 9666236724 a Barca a Barca	Monção	30drigues	7621146 48	mspinte Commonder of Shills
Castelo Hallearies Coulci Euro 464573209 Castelo Hallearies To Muls 9666236724 Valdevez Luis lavarage l. Reserv 966626564 Barca	Valença	Vois Plan Collegia & Machon	967232035	+ Discinava Pencal of mail. com
Castelo Halledried Towns 9662267144 Valdevez Luis brugges l. Nevero 966226724 Barca	Vila Nova de Cerveira	Obo Portedeino		
PAMBANIDA TO MUS 963209144 BOUND GIGANTE 966226724	Caminha	()	9048+349P	Sonia claudea Juna @ Leos 188
vez Luis bewardus P. Revero 966626564	Viana do Castelo	Harleaning To Muss Bruno (NOANTE	966236724	(SESTROPEIPADIO DOM-MAN - MITTER OF BY
Ponte da Barca	Arcos de Valdevez	6		Charle a CHAV. PT
	Ponte da Barca			

INTERGENERATIONAL OLYMPICS 2015! FOR A MORE INCLUSIVE SPORT, WITHOUT BORDERS, AGE OR GENDER!

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA	867383507 Sile Cm-tatecking & Gersa.	962190021 gas Qui-yaudu-coup. 1 g-L					
	Alles Sous	A maline () and on-		Haran Jerne			
THE STATE OF THE S	Ponte de Lima	Paredes de Coura	CIM	CHUNC	CHUNC	ENDL	



Reunião de Trabalho		
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
28 de Abril de 2015 13h30	Município de Vila Nova de Cerveira	Regulamentos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	aga tantedeing
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	

Assunto					Descrição		
Medidas do Campos Rafaela Pedreira	Miguel v Olimpíac		r as medidas exatas do	campo pa	ara posteriormente so	e definir as	s medidas a atribuir nos jogos o
Horário para	Série	Segunda-	feira (7 de Setembro)	Terça-fei	ra (8 de Setembro)	Quarta-	feira (9 de Setembro)
os jogos de	100	Hora	Equipa	Hora	Equipa	Hora	Equipa
futebol	Α	9h00	1 e 2	9h00	1 e 3	9h00	1.º Séria A vs 2.º Série B
iuteboi			3 e 4	İ	2 e 4	1	2.º Séria A vs 1.º Séria B
	1 100	9h45	5 e 1	9h45	3 e5	9h45	
			2 e 3		1 e 4		
	\$ 100	10h30	4 e 5	10h30	2 e 5		
	В	10h30	6 e 7	10h30	6 e 8		
	Name of	11h15	8 e 9	11h15	7 e 9		
			10 e 6		8 e 10		
		12h00	7 e 8	12h00	6 e 9		
			9 e 10		7 e 10		
Natação	Inicio 10		a no rio. ento e organização das	provas est	ão descritos no regula	amento.	
Atletismo	1.ª Dia la 2.º Dia Pi	nçamentos rova Velocio 500 metros.	; lade;				



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
	Município de Vila Nova de	Criação dos grupos de trabalho,
08 de Maio de 2015 pelas	Cerveira e ESDL	atribuição de tarefas aos grupos
9h30		de trabalho, Worksops de
		disseminação, aprovação do
		Logotipo e Conferência de
		imprensa.

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	Folha anexa
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães	
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Araújo	
Câmara Municipal VN Cerveira	Rui Pacheco	

Assunto	Descrição
Grupos de trabalho das olimpíadas	Comissão de Honra (composta pelos 10 presidentes de Câmara do Distrito, presidente do IPVC -Instututo Politécnico de Viana do Castelo) e representante da CIM Alto Minho; Comissão Executiva (Vereadora – Aurora Viães, Pedro Bezerra, Manuela Ferreira, Olga Pontedeira, Irene Pinheiro e Carmen Araújo); Grupo do Desporto (Pedro Bezerra, André Silva, Miguel Pereira, Olga Pontedeira e mais 7 tecnicos desportivos); Grupo Logistico (Olga Pontedeira); grupo financeiro (Carmen Araújo, Olga Pontedeira); Grupo da Comunicação e Marketing (Irena Pinheiro e Olga Pontedeira).
Distribuição de tarefas por grupo de Trabalho	 Comissão de Honra – compromisso político-institucional; Comissão executiva – supervisão dos grupos de trabalho e tomadas de decisão; Grupo do desporto – Elaboração do regulamento, reserva e organização dos equipamentos desportivos, aquisição de material de desporto para as provas; Grupo da logística – Alimentação, hospedagem, relações entre entidades nacionais e internacionais; Grupo financeiro - ; Grupo da comunicação e marketing
Workshops de disseminação	Durante a realização dos workshops de disseminação nos Municípios Portugueses é necessário lembrar os técnicos responsáveis relativamente à criação de uma t-shirt para a equipa, material da responsabilidade de cada Município Português.
Aprovação do logotipo	Foi apresentada a proposta de logotipo que foi aprovada por todos.
Conferência de Imprensa	Ficou agendada a conferência de imprensa para dia 19.05.2015, no edifício Vila Moraes em Ponte de Lima, pelas 15h00 no início de reunião da CIM. É nesta sessão que é assinada a declaração de compromisso dos 10 Municípios. A Nota de imprensa será enviada a todos os Municípios dia 13.05.2015 e fará referência à conferência de imprensa.
Próxima reunião	Dia 12.05.2015 na sala de reuniões da Câmara municipal de V.N. Cerveira apenas para o grupo do desporto.



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA





	Reunia	Keuniao de Irabaino – Comissão decença do se a compansión de la comissão de co
Data	Entidadesa Intervenientes	Assuntos
	Municipio de Vila Nova de	Ponto 1 – Apresentação do logotipo;
08 de Maio de 2015	Cerveira e ESDL	Ponto 2 – Natação, Municípios aderentes mostram-se reticentes à realização da prova
		no rio;
		Ponto 3 – Regulamentos;
		Ponto 4 – Envio da nota de imprensa para os outros Municípios;
		Ponto 5 – Fichas de inscrição;
		Ponto 6 – Outros assuntos

CHUNC		Assiriatula
CHUNE	Miguel Pareira	Wish B
CHONG		
	The transferso	7-00-1
TO 11 Ge n/		
ナイット・レング	とうというとう	
0	C C	
UZ CVU	merce Condition	
OIV. TO		
) 20 に	TANDUCE TRIVELL.	
717 (1 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/	0 . 0	0
つると言い	han / whas	1
(4.1/6.0	N. 22. C	
(/4/1/1/	The Marie Silver	
ンペーン	A LANGE 1/2001	



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
12 de Maio de 2015	Município de Vila Nova de	Regulamentos, material e
13h30	Cerveira	equipamentos.

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	\sim
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	ago tontecleino
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	7
Câmara Municipal VN Cerveira	Dália	

Assunto	Descrição
Regulamento	Colacar no regulamento o iten "é da responsabilidade do Municipio recrutante certificar-se que o atlate/ particiapente reune condições fisicar e/ ou de saúde para integrar a competição.
Workshop de recrutamento em VNC	Ficou agendado o workshop para dia 23 de Maio, às 9h00 no parque de Lazer do Castelinho. 9H00 – Receção e inscrição dos participantes; 9h30 – inicio dos jogos 12h30 - final
Aquisição do Material	André Silva faz a seleção e pede orçamento a abertura da requisição é da responsabilidade da Olga.
Reserva dos equipamentos desportivos	O André Silva responsabiliza-se por reservar: Pavilhão, Parque do castelinho, Pista de Atletismo e o Campos Rafael Pedreira.







	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
26 DE MAIO de 2015	COMISSÃO TÉCNICA OLÍMPIADAS INTERGERACIONAIS	Regulamentos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira/Miguel Pereira/Dália Araújo/André Silva	EM ANEXO
Câmara Municipal Melgaço	José Castro Viana	
Câmara Municipal Monção	Magda Pinto	
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	
Câmara Municipal Caminha	Pedro Fernandes	
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante	
Câmara Municipal Arcos de Valdevez	Faltou	
Câmara Municipal Ponte da Barca	Faltou	
Câmara Municipal Ponte de Lima	Faltou	
Câmara Municipal Paredes de Coura	Henrique Reis	
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	

As	
Assunto: Olimpíadas Intergeracionais	Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
ntergeracionais	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O

Ponto 1 – Análise e discussão das normas de participação

Município	Técnicos (nome completo)	Entidade	Assinatura
Melgaço	Engendo feri Contro Vision	me yellow	(Comerfuly)
Monção	Hagner Solvis Rodrigues Rate	Justicipas Aportas	Br Puch
Valença	command beneging romans	Municipis of holding	enus femandus
Vila Nova de Cerveira	Dake de	Puncipio Ceneira	PANA MAIO
Caminha	(con ten wan ors	OH BAN, W (do	
Viana do Castelo	Bhoro Comete	CH. V. OKITECO	E.

INTERGENERATIONAL OLYMPICS 2015! FOR A MORE INCLUSIVE SPORT, WITHOUT BORDERS, AGE OR GENDER!

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

IPVC		Paredes de Coura	Baredes desGoura Olgo	Ponte de Lima	Ponte da Barca	Arcos de Valdevez
KORO BEZERAN		he Hamed Jorans Kraker	+ tontedeine			
		Muniline 8	Municapanz			
11/1/2	1.7	24.27.				







EVIDÊNCIAS

REUNIÃO DELEGADOS VILA NOVA DE CERVEIRA 26 DE MAIO 2015

FICHA ASSINATURAS EM ANEXO

FOTOGRAFIAS







Data	Entidades Intervenientes	Assunto
	Município de Vila Nova de	Análise do Regulamento
03 junho de 2015	Cerveira e ESDL	Provas
		Definição de Espaços
		Definição de Recursos

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	. 0
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Olgo Pontedeino
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	1
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	

Obs.	data e		



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
	Município de Vila Nova de	Análise do Regulamento
17 junho de 2015	Cerveira e ESDL	Análise das dúvidas colocada pelos delegados dos outros municípios

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Ogo rontedeina
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	

Obs.			



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
6 de Agosto de 2015 pelas 9h00	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL	Ponto da situação

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	aga tentedoino
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	Kami S
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães	1,000

Assunto	Descrição	
Comunicaç ão	A página web está a ser concluída. Para cada modalidade foi criado um logotipo que será colocado na página, ao clicar no logo referente a determinada modalidade serão apresentadas as respetivas regras para o jogo. Também estará disponivel um espaço para se registar os dados de cada equipa. Relativamente ao alojamento tentará será mencionado na página qual a unidade hoteleira em que cada comutiva ficará alojada e serão solicitadas mais informações a cada empresa (link, fotos etc.) A página será gerida pelo Calisto e pela Irene. Assim que a página estiver disponivel será feita uma nota de imprensa para se disponobilizar o endereço e toda a informação para as equipas. Paralelamente à página será criado um endereço eletrónico para o projeto e este ficará da responsabilidade da Manuela Ferreira.	
Seguro	Aguarda-se o regresso de férias do André Araújo para se definir como se poderá agilizar a participação da Clipóvoa e também a disponibilização do documento comprovativo do seguro.	
Alimentaç ão	A Sr.ª Vereadora informou que estão a ver a possibilidade de contratar uma empresa para a confeção das refeições e que as mesmas decorrerão no Centro Escolar de Cerveira e Escola Sede ou Centro Escolar de Cerveira e Centro Escolar Norte.	
Padrinhos	Em princípio os padrinhos serão: O Carlos Lopes e a Manuela Machado.	
Inauguraç ão	Para a inauguração é necessário convidar todos os presidentes de Câmara do Distrito de Viana do Castelo, o presidente do IPVC, o secretário da CIM, o presidente da CCDRN, o responsável pelos fundos comunitários na Galiza ou mesmo o responsável pela Euro região e o embaixador Francês. O programa previsto é: A partir das 14H00 – receção das comitivas; 19h00 – Jantar; 20h00 – Reunião técnica (comissão executiva e representantes das equipas); 21h00 – Sessão Solene e animação cultural;	
Programa	Segunda-feira (dia 7), terça-feira (dia8) e quarta-feira (dia9)	
da semana	8h00 -8h30 – Saída do hotel; 10h00 – Lanche da manhã; 12h15 – Almoço (1.º grupo); 13h15 – Almoço (2º grupo); 17h00 – Lanche da tarde: 19h00 – Jantar; 21h00 – Atividades noturnas; 23h00 – Regresso ao hotel.	



	Quinta-feira (dia 10)
	A Sr.ª Vereadora solicita os autocarros dos restantes 9 Municípios Portugueses
	Da parte da manhã serão proporcionadas visitas ao Convento de Sampaio e ao Museu da Bienal e a tarde será livre.
	19h00 – Autocarro para o restaurante Braseirão do Minho;
	20h30 – Jantar de Gala e cerimónia de entrega de prémios (animação cultural); 23h30 – Regresso ao hotel
	Sexta-feira (dia 11) Despedida das comitivas.
Avaliação do projeto	A Sr.ª Vereadora entrará em contacto com as empresas que estão a trabalhar com a Bienal para pedir orçamento.
Situação Viana/Hen daye	O Município de Hendaye apresenta dificuldades em arranjar os 9 seniores previsto em projeto e solicita autorização para ser Viana a colocar mais 5 pessoas para concluir a formação da equipa. A proposta foi aceite pelo grupo.
Kit para as Comitivas	Cada atleta terá direito à chegada a: 1 t-shirt; 1 exemplar das normas de participação e 1 mapa de Cerveira. No jantar de gala para além da atribuição do trofeu à equipa vencedora cada elemento da comitiva receberá um prémio de participação.
Trofeus	Será adquirido 1 troféu
Reportage m de imagem	A Sr.ª Vereadora vai convidar a ETAP para fazer a reportagem de fotografia e vídeo.
Próximas reuniões	13 de Agosto 2015



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
) de Agosto de 2015 pelas 9h00	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL	

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Olga-tont edeine
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	

Assunto	Descrição Descrição
Material desporti vo	A Olga tratará da aquisição do material para se fazerem as bilhas (balões, cola, corda, farinha reboçados) e também dos cabos de enchada que servirão de bastões. Ficou decidido que após aquisição dos cabos se irá solicitar aos serviços de carpintaria da Câmara que coloquem tachas num das pontas de cada cabo para facilitar o rebentamento da bilha. O André Silva comprometeu-se liga para a empresa que fornece as tabelas de basquete para perceber a causa do atraso na entraga.
Prova de rio	A Dália vai iniciar os treinos no rio entre a rampa do cais e a plataforma do rio e perceber se a distâncie é viável para a prova. O André Silva comprometeu-se falar com o técnico de desporto do Município de caminha para lhe pedir emprestados os 20 fatos de neopreno.
Recursos humano s, arbritag	Arbitragem: Futebol – 2 (Miguel pede à associação de arbitragem dos jovens); Basquete – 2 (André ficou responsável por arranjar); Atletismo - 2 (André ficou responsável por arranjar); Natação – 2 (monitores da piscina municipal).
em e	Total – 8 árbitros
distribui ção de tarefas	Responsável por modalidade e n.º de voluntários para dar apoio: Futebol – Miguel Pereira e 2 voluntários; Basquete – Virgílio e 3 Voluntários; Atletismo – André Silva, Miguel Dantas e 10 Voluntários; Natação – Sandra, Liliana e 10 voluntários Espanhóis.
	Malha – André; Bilha – Virgílio e Miguel Dantas; Corda – Liliana e Sandra; Petanca – Miguel Pereira: 9/10 Meninas para acompanhar as equipas.
	Solicitar animação e decoração para o parque de Lazer do castelinho e ver a possibilidade de have patrocínios. Uma lona vem da ESDL.
Calendar ização de jogos teste	28 de Agosto, às 17h30, no Parque de Lazer do Castelinho. Olga e André Silva levam o material.



Recursos informát icos	Solicitar ao informático a elaboração de uma tabela de resultados a ser colocada na página Web. Falar com Sr.ª Vereadora para que o informático esteja na próxima reunião.
Próxima reunião	28 de Agosto de 2015 .



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
.2 de Agosto de 2015 pelas 9h00	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL	Divisão de tarefas

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	alga tented eine
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	lun S
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães	
Câmara Municipal VN Cerveira	Calisto Dias	

Assunto	Descrição
Patrocínios	A Olga contacta as empresas no sentido de averiguar contacto e a vereadora oficializa os pedidos de patrocinio às seguintes entidades: EDP, DECO, Continente, Pingo Doce, Delta, Intermarché e BP.
Página Web	O Calisto vai criar um endereço de email oficial (geral @olympics4all.eu) para disponibilizar na página web http://www.olympics4all.eu/ . Este email será gerido pela Manuela Ferreira. Será ainda disponibilizado na página web, o percurso dos transportes com os respetivos horários, os hotéis referentes ao alojamento de cada equipa e serão, ainda, solicitados aos municípios os logos para colocar nas parcerias e o programa da semana.
Prova de Natação	A Dália e o Miguel Pereira irão reunir para avaliar e definir os moldes da prova de natação.
Material para a prova da bilha	As bilhas serão feitas por voluntários de forma artesanal, os bastões serão adquiridos (cabos de vassoura).
Equipas	A Olga informou a comissão que não tem obtido qualquer informação dos concelhos de Ponte de Lima, Ponte da Barca, Xinzio de Limia e Tui.
Testes	No próximo dia 28 de agosto será realizada uma reunião da comissão executiva e no final serão testados os locais e o material das provas dos jogos tradicionais. A Vereadora convoca as pessoas a estarem presentes na reunião.



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
25 de Agosto de 2015 pelas 9h00	Município de Vila Nova de Cerveira	Ponto da situação das tarefas do Município

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
	Nuno Correia	
	Olga Pontedeira	ago tentedeiro
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	Value
	Aurora Viães	
	Miguel Pereira	

Assunto	Descrição
Avaliação do projeto	O Nuno Correia ficou incumbido de contactar uma empresa de avaliação de projetos para pedi orçamento. A Vereadora sugeriu que a empresa faça a avaliação da semana e a avaliação gera do projeto seja feita internamente.
Refeições	As refeições serão realizadas na cantina do Centro Escolar de Cerveira e na cantina da Escola Sede.
Programa de animação	Fica a cargo da Sílvia Barroso e do Nuno Correia.
Folhetos e divulgação	A elaboração de material de divulgação, formatação do programa geral e folhetos informativos é da responsabilidade do Nuno Correia.
Padrinhos	Olga terá de solicitar ao Dr. Pedro Bezerra que contacte a Manuela Machado no sentido de esta confirmar a presença no dia 6 (inauguração) e indicar qual o outro dia que tem disponibilidade para vir até à iniciativa.
Programa Geral	Para além do descrito no regulamento e do já definido na reunião do dia 6 de Agosto, terá de se acrescentar ao programa o baile do dia 8 de Setembro (atividade noturna). Para os dias 7 e 9 a atividades noturnas serão dinamizadas pela APPACDM e ACAPO mas aguarda-se a confirmação das mesmas. Para o dia 10 a Olga elabora ficha de inscrição para os participantes poderem inscrever-se para visitar a bienal, o convento de S. Paio e para o almoço desse dia.
Atribuição de responsabilid ades	Coordenação da semana das olimpíadas — Professor Pedro Bezerra com apoio do André Silva e Miguel Pereira; Alimentação: Coordenação do pessoal - Rosário, distribuição de águas e lanches - motorista a designar pela Vereadora; Transportes: André Araújo; Animação Cultural: Nuno Correia e Sílvia Barroso; Logística: Olga Pontedeira.
Voluntários	São necessários: 2 voluntários para o futebol- responsabilidade de recrutamento — Miguel Pereira; 3 voluntários para o basquete — André Silva; 10 voluntários atletismo — André Silva; 10 voluntários espanhóis natação — André Silva. 10 jovens para acompanhar as equipas — a divulgar no site do Município.



Página Web	Foi solicitado à vereadora para averiguar com o informático o ponto da situação da página das Olimpíadas que a menos de 15 dias ainda não está totalmente disponível. Perante a necessidade de se disponibilizar a página em Francês a Vereadora informou que irá averiguar a possibilidade de se contratar uma empresa para fazer a referida tradução.
Fichas de inscrição	A Olga elaborará um email a todos os Municípios aderentes ao projeto a solicitar: Inscrição da equipa, logo de cada Município, disponibilizar o link da página web e os contactos e lembrar a necessidade dos jovens elaborarem e implementarem um projeto na área da atividade física para a terceira idade. Este email será traduzido para Francês pelo Carlos Pereira que posteriormente enviará para os Municípios Franceses aderentes.
Próxima reunião	Dia 28 de agosto a ser convocada pela Sr.ª Vereadora.



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
28 de Agosto de 2015 pelas 14h00	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL	

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Olgo Tontedeino
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	117
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	Vine 1
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães	
Câmara Municipal VN Cerveira	Calisto Dias	
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	

Assunto	Descrição
Refeições	Na próxima semana a Vereadora e a Rosário organizão os turnos do pessoal das cantinas que irá servir as refeições. No que diz respeito aos lanchas a Olga solicita ao Banco Local do voluntariado 3 voluntárias para a preparação dos lanches. A Olga terá de tratar da quisição dos sacos para os lanches.
Transportes	Olga terá de articular com André Araújo os horários dos transportes.
Bombeiros	A Vereadora já formalizou o pedido de colaboração dos Bombeiros Voluntários de VNC.
Regulamento	Surgiram algumas dúvidas em relação ao regulamento, mencionadas pela equipa de VN Cerveira: As caneleiras são obrigatórias e serão pedidas emprestadas ao Clube Desportivo de Cerveira (Miguel Pereira) e ao Clube de Goyan (Dália); Foi solicitado ao Miguel Pereira que uniformize as informações de todas as modalidades; Alertou-se o pessoal do desporto para a necessidade de ser marcado o campo de basquete, Perante as dificuldades apresentadas pela equipa de Vila Nova de Cerveira em nadar no rio, devida à existência de muitas algas que prendem e dificultam os movimentos das pessoas, decidiu-se tentar alterar a prova de natação para a piscina do Inatel. A Vereadora solicita a piscina ao Inatel e o Miguel pereira fica responsável por colocar todos os materiais de forma a poder-se realizar a prova.
Certificados de participação e medalhas	Para além das medalhas de participação e do troféu, serão elaborados certificados para os 3 primeiros classificados de cada modalidade. Fica responsável pela tarefa é a Irene Pinheiro. A Vereadora está a tratar dos troféus e das medalhas.
Limpeza dos Wc	A Manuela Ferreira tratará da organização do pessoal para a limpeza das Wc s do parque de lazer do castelinho, clube desportivo de Cerveira e pista de atletismo nos dias 7, 8 e 9 de setembro.
Videoconferência	Decidiu-se que na quarta-feira, dia 2 de Setembro, irá realizar-se uma reunião com todos os técnicos dos municípios portugueses, tuy e tomiño e em simultânea uma videoconferência com os técnicos dos municípios franceses e lóbios. A olga contacta com os Portugueses e Espanhóis e o Miguel Pereira com os Franceses logo que o Carlos Pereira lhe faculte os contactos. Assuntos: Transporte, Alojamento,



	Programa, Outros assuntos. A Olga terá de articular com a biblioteca (Lucinda Pereira) a organização da videoconferência.
Circuito de comunicação na semana	O Professor Pedro Bezerra ficará responsável por resolver os imprevistos que surgirem no âmbito das provas e a Olga pelas refeições, transportes e alojamento. Todas as situações que necessitarem de autorização do executivo da Câmara terão de ser reportadas à Olga para esta transmitir à Vereadora.
Reuniões diárias	Durante a semana das olimpíadas terão de ser realizadas reuniões de avaliação e preparação das atividades da qual farão parte: Professor Pedro Bezerra, Olga, Calisto, Irene, Miguel pereira, André Silva, Dália e todos os técnicos envolvidos em cada modalidade.
Próxima reunião	Dia 31.08.2015 na sala do castelo da Câmara Municipal



-W	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
02 de Setembro de 2015 pelas 14h00	Município de Vila Nova de Cerveira, ESDL e Municípios do Alto Minho	

ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira, Manuela Ferreira e Dália Araújo
Câmara Municipal Melgaço	Eduardo Vieira
Câmara Municipal Monção	Manuel Rodrigues
Câmara Municipal Valença	Cláudia Correia; Sónia Coelho e Bruno Fernandes
Câmara Municipal Caminha	Pedro Fernandes
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante e Margarida Torres
Câmara Municipal Arcos de Valdevez (ACDVC)	Manuel Rodrigues
Câmara Municipal Ponte da Barca	Faltou
Câmara Municipal Ponte de Lima	Faltou
Câmara Municipal Paredes de Coura	Henrique Reis
Tomiño	Mauro Alvarez

Assunto	Descrição	
Olimpíadas 2015	Confirmação de presenças; Passagem de Informação; Detalhes do Alojamento e transportes; Equipa de voluntários; Visita aos equipamentos desportivos; Esclarecimento de dúvidas.	

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA



CTOTION OR CHILD TO THE COLOR OF THE COLOR O	シーシーマー	SS 1/18/1 NO
--	--------	--------------

Técnicos (nome completo)	Entidade/ Município	Assinatura
SOUMENO 1052 SO. CHSTRO VIETER	C. 1. 426960 0	(Caesardhins
NUNO Oslan Morgine Rouibuts	C. M. MONGAE	With the Chin
a) WARVER JE PARIAMO REDRIGHE		Powing
Chilicannis/Sonis Colho/Bruno Egua	Les C. H. NALL NCA	Sich Comein Jose Rapus Gran
Mave Blanco Alvarez	tour do	
Dolla de Sass Forda Ación	CA Carries	100 A 200
CONCOMMULL BUNGER TERNAMORS	Con CANTIONA	2/1
Hours 110 Ham Deing her gen	Governo do Mouve	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Carron do Gooth	
Mayouide Town P. late See	Dinichus de diana Cake	
Can forted & co	CH UNCENCES	
Manael teman	CMVNC	

a) prinsidente da feque (Associação do Corko







EVIDÊNCIAS

REUNIÃO VOLUNTÁRIOS VILA NOVA DE CERVEIRA 04 SETEMBRO 2015

FICHA ASSINATURAS EM ANEXO

ASSUNTOS:

- √ Organização das Olimpíadas
- ✓ Distribuição de Tarefas
- √ Horários e Documentação

FOTOGRAFIAS







	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
04 de Setembro de 2015 – 14H00	Município de Vila Nova de Cerveira	Organização Voluntariado - Olimpíadas

Entidade	Nome	Assinatura	Contacto Telefónico
Mafelda (voluntiaia)	Mafalda Santos	Mafa Ida Santo	534393597
Voluntaria	Rite Encarnages	Q4 From 18	966383125
ilolundaria	Abilio Conha	1	963462487
blootakie	Joan Abaga	Jas Abres	326450409
# Honitola	CORLO PECETO	Coela Pelocto	938656568
of vilo None Coreiva	Dilia Jesus Fine Aprijo	Dila Aglio	964887621
Yonito 12	Gligna Cordy Elens Silve		916093051
Momitor	Vingilio Banbesz	3	936566046
Tolern tano	Vers Accurso	Unis Arujo	926592788
Volentário	Mônica Marques	Monica Margar	367113929
Monitor	Highel Leveire	Havel Pacik	91453757
en	Olgo Intedeiro	Carylodens	
Voluntaino	zonge Alves	Jonge APues	927245572
voluntaino	Laura Conde	daura Conde	912809470
Voluntaino	Jessen Aves	Jess Pca Alves	325306072
voluntaino	Murioa Capinheira	Marine Capiolis	96 863273 8
		92.7	
		_	

Anexo 8

Atas das reuniões de trabalho realizadas ao longo das Olimpíadas









124 (87.8)	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
6 de Setembro de 2015	-Município de Vila Nova de Cerveira -ESDL -Técnico de Desporto de VN Cerveira - Responsáveis/técnicos das comitivas de : Melgaço, Monção, Vila Nova de Cerveira, Viana do Castelo; Ponte da Barca; Arcos de Valdevez, Caminha, Valença, Paredes de Coura, Lobios, Tomiño, Cenon e Hendaya.	- Programa dos Jogos; - Regulamento; - Alojamentos; - Análise dos elementos das equipas; - Horários; - Transportes; - Definição dos horários das reuniões técnicas nos dias do jogos;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	VB
Câmara Municipal VN Cerveira	Vereadora Aurora	V V
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante	A .
Câmara Municipal Melgaço	Eduardo Vieira/Elisa Vilarinho	6
Câmara Municipal de Monção	Magda Pinto	For tu
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	1.8
Câmara Municipal de Arcos de Valdevez	Manuel Rodrigues/Luís Rebelo	
Câmara Municipal de Ponte da Barca	José Carneiro	
Câmara Municipal de Paredes de Coura	Henrique Reis	4-1
Câmara Municipal de Caminha	Pedro Fernandes	SE
Município de Lobios	Maria Fernandez	
Município de Tui	Diego Fernandez	0
Município de Tomiño	Mauro Rodriguez dos Santos	isabet P. de Santiago
Município de Cenon	Magalie Toustou	2.6
Município de Hendaya	Valérie Guillaume	

Obs.	Análise de questões associadas à logística do evento. Atribuição de jovens guias a cada equipa.
	Distribuição de material de apoio
40%	









	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
7 de Setembro de 2015 12h00	-ESDL -Técnicos de Desporto de VN Cerveira	- Tratamento de dados/resultados da competição;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura A
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	16
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	177
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Calisto	
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	

Obs.	As competições das modalidades desportivas universais correu conforme as expetativas.







	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
7 de Setembro de 2015 19h00	-Município de Vila Nova de Cerveira -ESDL -Técnico de Desporto de VN Cerveira - Responsáveis/técnicos das comitivas de : Melgaço, Monção, Vila Nova de Cerveira, Viana do Castelo; Ponte da Barca; Arcos de Valdevez, Caminha, Valença, Paredes de Coura, Lobios, Tomiño, Cenon e Hendaya.	- Análise do Programa do dia - Análise ao sistema de pontuação;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	B
Câmara Municipal VN Cerveira	Vereadora Aurora	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	A
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante	de-
Câmara Municipal Melgaço	Eduardo Vieira/Elisa Vilarinho	8
Câmara Municipal de Monção	Magda Pinto	Be But o
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	B
Câmara Municipal de Arcos de Valdevez	Manuel Rodrigues/Luís Rebelo	0
Câmara Municipal de Ponte da Barca	José Carneiro	1
Câmara Municipal de Paredes de Coura	Henrique Reis	471
Câmara Municipal de Caminha	Pedro Fernandes	
Município de Lobios	Maria Fernandez	
Município de Tui	Diego Fernandez	
Município de Tomiño	Mauro Rodriguez dos Santos	isabet Pérez de Santiago
Município de Cenon	Magalie Toustou	
Município de Hendaya	Valérie Guillaume	

Obs.	Foram colocadas algumas questões relativas ao horário em que os lanches eram servidos









	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
8 de Setembro de 2015 12h00	-ESDL -Técnicos de Desporto de VN Cerveira	- Tratamento de dados/resultados da competição;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura ,
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	B
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	N .
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Calisto	
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	

Obs.		









	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
8 de Setembro de 2015 19h00	-Município de Vila Nova de Cerveira -ESDL -Técnico de Desporto de VN Cerveira - Responsáveis/técnicos das comitivas de : Melgaço, Monção, Vila Nova de Cerveira, Viana do Castelo; Ponte da Barca; Arcos de Valdevez, Caminha, Valença, Paredes de Coura, Lobios, Tomiño, Cenon e Hendaya.	- Análise do Programa do dia - Análise ao sistema de pontuação;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	W
Câmara Municipal VN Cerveira	Vereadora Aurora	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	Λ
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante	Ø4.
Câmara Municipal Melgaço	Eduardo Vieira/Elisa Vilarinho	, B
Câmara Municipal de Monção	Magda Pinto	Berato
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	R
Câmara Municipal de Arcos de Valdevez	Manuel Rodrigues/Luís Rebelo	9
Câmara Municipal de Ponte da Barca	José Carneiro	
Câmara Municipal de Paredes de Coura	Henrique Reis	4
Câmara Municipal de Caminha	Pedro Fernandes	
Município de Lobios	Maria Fernandez	
Município de Tui	Diego Fernandez	
Município de Tomiño	Mauro Rodriguez dos Santos El	sabet Pérez de Santiago
Município de Cenon	Magalie Toustou	0
Município de Hendaya	Valérie Guillaume	

Obs.	Foram analisadas outras opções de transporte para alguns dos particip	antes	









	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
9 de Setembro de 2015 12h00	-ESDL -Técnicos de Desporto de VN Cerveira	- Tratamento de dados/resultados da competição;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura 4.
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	18
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	//-
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Calisto	
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	









	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
9 de Setembro de 2015 19h00	-Município de Vila Nova de Cerveira -ESDL -Técnico de Desporto de VN Cerveira - Responsáveis/técnicos das comitivas de : Melgaço, Monção, Vila Nova de Cerveira, Viana do Castelo; Ponte da Barca; Arcos de Valdevez, Caminha, Valença, Paredes de Coura, Lobios, Tomiño, Cenon e Hendaya.	- Análise do Programa do dia e apresentação do programa do dia 10; - Análise ao sistema de pontuação;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura,
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	113.
Câmara Municipal VN Cerveira	Vereadora Aurora	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	1
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante	Br.
Câmara Municipal Melgaço	Eduardo Vieira/Elisa Vilarinho	B
Câmara Municipal de Monção	Magda Pinto	& Paito
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	R'
Câmara Municipal de Arcos de Valdevez	Manuel Rodrigues/Luís Rebelo	2
Câmara Municipal de Ponte da Barca	José Carneiro	b.
Câmara Municipal de Paredes de Coura	Henrique Reis	
Câmara Municipal de Caminha	Pedro Fernandes	
Município de Lobios	Maria Fernandez	
Município de Tui	Diego Fernandez	
Município de Tomiño	Mauro Rodriguez dos Santos	sabel Pérez de Santiago
Município de Cenon	Magalie Toustou	0
Município de Hendaya	Valérie Guillaume	

Obs.	7.22	Abordadas alternativas ao programa apresentado pela organização	green .







	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assuntos
10 de Setembro de 2015 12h00	-Município de Vila Nova de Cerveira -ESDL - Coordenadora Desportiva do Projeto -Técnico de Desporto de VN Cerveira - Responsáveis/técnicos das comitivas de: Melgaço, Monção, Vila Nova de Cerveira, Viana do Castelo; Ponte da Barca; Arcos de Valdevez, Caminha, Valença, Paredes de Coura, Lobios, Tomiño, Cenon e Hendaya.	- Aplicação do inquérito de satisfação/resultados da competição;

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	1/3
Câmara Municipal VN Cerveira	Vereadora Aurora	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Olas Tentelleine
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	1 7
Câmara Municipal VN Cerveira	Miguel Pereira	
Câmara Municipal Viana do Castelo	Bruno Gigante	A
Câmara Municipal Melgaço	Eduardo Vieira/Elisa Vilarinho	
Câmara Municipal de Monção	Magda Pinto	0/ Servito
Câmara Municipal Valença	Bruno Fernandes	N (
Câmara Municipal de Arcos de Valdevez	Manuel Rodrigues/Luís Rebelo	9
Câmara Municipal de Ponte da Barca	José Carneiro	
Câmara Municipal de Paredes de Coura	Henrique Reis	
Câmara Municipal de Caminha	Pedro Fernandes	
Município de Lobios	Maria Fernandez	
Município de Tui	Diego Fernandez	()
Município de Tomiño	Mauro Rodriguez dos Santos Eli	Labet Perez de Santiago
Município de Cenon	Magalie Toustou	
Município de Hendaya	Valérie Guillaume	

Obs.	Foram definidas estratégias para a aplicação do questionário de satisfação aos participantes.

Anexo 9

Registo da reunião de 15 de Setembro



Data	Entidades Intervenientes	Assunto
5 de Setembro de 2015 pelas 14h00	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL	

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Clastontedeira
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães	
Câmara Municipal VN Cerveira	Irene Pinheiro	

Assunto	Descrição
Continuidade do projeto	Tentará-se introduzir o tema da continuidade das olimpíadas na próxima reunião da CIM Alto Minho port forma a vincular um dos municipos aderentes.
Agradecimentos e certificados	A Irene compromete-se fazer os certificados para os participantes (voluntários e técnicos) e a Sr.ª Vereadora agiliza procedimentos opara elaboração das cartas de agradecimento a entidades.
Seminário	A elaboração do programa fica a cargo da ESDI-IPVC e o Municípios de Vila Nova de Cerveira compromete-se com os compromissos administrativos e de divulgação.
Avaliação	Na próxima reunião com os Municípios será aplicado um questionário aos chefes de equipa por forma a avaliar-se a semana do evento.
Ajudas de custo	Será solicitado autorização para se pagar ajudas de custo ao Professor Pedro Bezerra.

Anexo 10

Ficha de apoio ao empreendedorismo jovem

Nome			
Área de abrangencia			
do projeto			
Dados do Empreendedor			
E-mail		Telefone	
Situação Profissional		Idade	
Habilitações Académicas			
Participou nas Olimpíadas			
Intergeracionais 2015		Equipa	
Ideia de Negócio Objetivos	lera que este evento contribui pa	ara consolidar esta ideia d	e negócio
Po	ontos Fortes	Pontos Fracos	/ problemas
Inovação do Projeto			
Parcerias necessárias	para o arranque do projeto		
			1_

nvestimento Inicial Previsto (deso ecessários para o 1º ano de vida o		nirir e dos Recursos Humanos
RONOGRAMA ORIENTATIV		
O Quê ? (que ações implementar)	A Quem ? 'quem faz, a onde ir, a quem pedir,	OBJETIVOS
Ex. (verificar se existe 1 projeto parecido no território)	Ex. (reunir com entidades que potencialmente serão os meus clientes)	Ex. (determinar a necessidade do meu projeto no território)
Ex. (apresentação do projeto)		
BSERVAÇÕES		
<u>, </u>		
co que acompanha o projeto		
- /		
Município		

Anexo 11

Atas das reuniões de empreendedorismo jovem



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA



Ponto 1 – Apresentação da ficha de orientação para elaboração do projeto. Assunto: Olimpíadas Intergeracionais - Projeto jovem 20.11.2015

Município	Técnicos (nome completo)	Entidade	Assinatura
Cerveira/Tomiño	Nono comos silva as	arupo Cerverro	Rilva
	The Candalho	Conveina	INO CARIONINO
	Mauro Kodispor de Sombs Tormina	Tomino	
	Hanta Fernando Valanda	Conversion	Maria Verminda
	Order lavorage decision	(ereiz	Jacket Aprilo
	tont ed es e	CR. Converso	of Tont we're



INTERGENERATIONAL OLYMPICS 2015! FOR A MORE INCLUSIVE SPORT, WITHOUT BORDERS, AGE OR GENDER!

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Técnicos (nome completo) Language Parinte de Completo) Language Parinte de Completo Entidade Jerung Parinte Language Parin	l ecnicos (nome completo) Entidade	Maghin terasula da Centra Sed	Hammed I dream horizon in in in in the terminant town of every	Ana Filipa Sousa Baandaer CH Paredy de Cousa Ana Brandiago Cousan)	The Part of the Pa	
--	------------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

	л		
TIL	76	200	1
EIRA	36	CAL	_
	THE STATE OF THE S	THE STATE OF	THE SERVICE OF THE SE

Assunto: Olimpíadas Intergeracionais - Projeto jovem	21.12.2015
onto 1 – Anresentação da ficha de orientação para elaboração do projeto	

Município	Técnicos (nome completo)	Entidade	Assinatura
Monção	W. J. W.	C.M. Mongas	Inam
	Aduling Korley Tinde Searce	C.M. Maryar	Marian Dearus
	Olga Lugaia B. Antedeiro C. Tr. V. Vaylein	C. R. VN Coulein	Topa Pontedeiro
Melgaço			



INTERGENERATIONAL OLYMPICS 2015! FOR A MORE INCLUSIVE SPORT, WITHOUT BORDERS, AGE OR GENDER!

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Color Trates as	CM Valença	custiques Refact a other CM Valença	
	Canara de Jalensa	A COLOR TO TO TO	Valenca
Assinatura	Entidade	Técnicos (nome completo)	Município
	do projeto.	Ponto 1 – Apresentação da ficha de orientação para elaboração do projeto.	Ponto 1 – Apresentaçã
23.12.2015		Assunto: Olimpíadas Intergeracionais - Projeto jovem	Assunto: Olimpíadas



Ponto 1 – Apresentação da ficha de orientação para elaboração do projeto. Assunto: Olimpíadas Intergeracionais - Projeto jovem 08.01.2016

Município	Técnicos (nome completo)	Entidade	Assinatura
Viana do Castelo	Some liser lopes leita	C. T. V. C.	Soralisto
	Daniello Courallaide Cours	C. T. V.C	Warres
	Bruno Antré Fernandes Casta	C. H. K.C	Brano Costa
	BRUNG MIGHEL GARMOG. TIAGO	C.T.V.O	Rus Oca
	it way	NU TO STATE OF THE PARTY OF THE	0



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
03.02.2016	Município de Vila Nova de Cerveira	

Presencas:

- county and	
NOME	ASSINATURA
Manuela Ferreira	
Miguel Pereira	
Olga Pontedeira	Olgo Pontede'no
	7

Assunto	Descrição
Videoconferência	Preparação da reunião, por videoconferência, com Municípios Franceses.
Projetos jovens	Ficou combinado que a Olga irá entrar em contacto com todos os Municípios Portugueses para saber o ponto da situação dos projetos jovens.
Questionários de avaliação dos delegados de Novembro, a solicitar que preencham o questionário de avaliação. Será enviado um e-mail a todos os delegados, que não estiveram presentes na reur de Novembro, a solicitar que preencham o questionário de avaliação.	

Anexo 12

Atas das reuniões de preparação do Seminário Internacional









	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
13 DE Outubro de 2015	Município de Vila Nova de Cerveira ESDL	Preparação do Congresso Desporto Inclusivo

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	André Silva	
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães (vereadora)	

Congresso Desporto Inclusivo

		Obs.
Data	06.04.2016	Dia Mundial da Atividade Física
Horários previstos Oradores	09H00 - 13H00 14H00 - 17H00 Período da manhã Sessão de Abertura Painel I Prof. Mário Simões	 ✓ Contactos oradores da manhã: prof. Pedro Bezerra e os intervenientes do Painel II do período da tarde. ✓ Necessário definir temas para os
	Prof. César Chaves Prof. João Camões Moderador: Professor Pedro Bezerra Painel II Prof. José Maria Cancela (Universidade Vigo) Prof. Carla Faria (Psicóloga) Moderador: Professor Pedro Bezerra Período da Tarde Painel I Apresentação das Boas Práticas das Olimpíadas (testemunhos e projetos) Moderador: Prof. André Silva	painéis ✓ No painel I do período da tarde, será realizada uma reunião no próximo dia 11 de Novembro com os delegados das autarquias para definir quem irá intervir neste painel









	Painel II Apresentação de outros projetos Moderador: Conclusões Avaliação do Projeto Olimpíadas, boas práticas e sugestões Empresa Enjoymile Vereadora Aurora Viães Encerramento	
Almoço	Conferencistas do período da manhã mais equipa técnica	Responsável Câmara (definir local)
Coffee-breaks	Período da manhã e tarde	Responsável Câmara (definir pastelaria)
Programa e cartaz	A ser elaborado durante o mês de Dezembro (formato digital)	Recursos: Câmara Em formato papel apenas em Janeiro/Fevereiro
Convites	(formato digital)	Março (?)

Ficou ainda definido que a reunião com os delegados das autarquias terá lugar no dia 11 de Novembro às 09h30 para avaliar o impacto do projeto nos municípios, a conceção dos projetos por parte dos jovens, e definir painel relativo à apresentação das boas práticas das olimpíadas.

Esta reunião só será agendada quando a Olga regressar.



	Reunião de Trabalho	
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
10 de Novembro de 2015	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL Delegados dos municípios portugueses	Avaliação da semana e preparação do seminário

Entidade	Nome do técnico	Assinatura	
Folha anexa			

Assunto	Descrição
Projetos jovens	Explicou-se aos presentes o objitovo da elaboração dos projetos pelos jovens. Assumiu-se o compromisso de enviar um esquema orientador para elaboração dos projetos e qaplicou-se data limite de entrga dos mesmos que será 15 de Março de 2016. Serão agendadas reuniões em todos os Municipios Portugueses participantes com a rtécnicav de Cerveira (Olga Pontedeira), os jovens e o técnico do Municipio para se tirar duvidas que poderãio existir sobre os projetos a criar.
Registos dos treinos e encontr	Foi solicitado a todos os Municípios que enviem registos fotográficos e escritos (notícias e reuniões), dos treinos de cada equipa assim como convívios realizados no âmbito do projeto.
Seminári o	O professor Pedro Bezerra fez uma apresentação do programa provisório do seminário e solicitou sugestões.
Avaliaçã	Foi aplicado questionário de avaliação da semana das olimpíadas.





Assunto: Olimpíadas Intergeracionais

10.11.2015

Ponto 1 – Avaliação da iniciativa "Olimpíadas Intergeracionais" e o impacto nos Municípios parceiros:

Aplicação de questionário;

Ponto 2 – Ponto de situação sobre a elaboração dos projetos de desporto promovidos pelos jovens que participaram nas olimpíadas;

Ponto 3 – Preparação e discussão do programa do congresso internacional "Desporto Inclusivo" a decorrer no próximo dia 6 de abril de 2016:

• Painel sobre a apresentação das boas práticas das olimpíadas.

Técnicos	Entidade	Assinatura
Elisa Vilarinho	P. M. Helgeco	6 .
	0 /	
		0.0
Magda Pinto	ch. nonção	bornto miscanifica
Duro Rodrigues	a. Moncae	unscaniba (
Miquel Perpise	C.M. V.N.C	Marel Richa
AMPhi SIVA	(nVVC	ANDRE
Obje / Hanuels	CHUNC	Ogotante deiro in
1		,
Ran Plante	Paup	Brue Conto
DIMMO HOUSE	C. 1. V. C.	1 June Cho
		57
low helde	CRAV	10_
		16-1
	1	
		4
Henripe Pers	C. H. C.	A
	1 1	
PG00 8620000	4001	
	Elisa Vilarinho	Hayor Perose C.M.V.N.C. Amply Stra Church Brino Genete P. T. V. P. Character Charact





CONGRESSO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

PROGRAMA PROVISÓRIO

Data: 06.04.2016 (Dia Mundial da Atividade Física)

Período da manhã

09H00 - 13H00

Sessão de Abertura

Painel I

Prof. Mário Simões

Prof. César Chaves

Prof. João Camões

Moderador: Professor Pedro Bezerra

Painel II

Prof. José Maria Cancela (Universidade Vigo)

Prof. Carla Faria (Psicóloga)

Moderador: Professor Pedro Bezerra

Período da Tarde

14H00 - 17H00

Painel I

Apresentação das Boas Práticas das Olimpíadas (testemunhos e projetos)

Moderador: Prof. André Silva

Painel II

Apresentação de outros projetos

Moderador:

Conclusões

Avaliação do Projeto Olimpíadas, boas práticas e sugestões

Empresa Enjoymile

Vereadora Aurora Viães

Encerramento





Olimpíadas Intergeracionais 2015 Semana Europeia do Desporto 06 a 11 de Setembro Ficha de Avaliação — DELEGADOS

 Por favor avalie o evento Olimpíadas Intergeracionais, que se realizou entre os dias 06 e 11 de Setembro de 2015, utilizando para isso os critérios indicados na tabela seguinte.
 Atribua notas entre 1 a 5, sendo:

1- Muito Negativo/difícil 5- Muito Positivo/fácil

	Critérios	1	2	3	4	5
1	Organização Geral do Evento					
2	Temática subjacente					
3	Comunicação com o município organizador					
4	Explicitação dos objetivos da iniciativa					
5	Articulação com a localidade geminada do seu município					
6	Divulgação da iniciativa no seu município					
7	Dificuldade na formação da equipa					
8	Execução do cronograma das olimpíadas					
9	Transporte disponibilizado					
10	Qualidade das refeições					
11	Qualidade do alojamento					
12	Apoio prestado pelos voluntários					
13	Apoio/disponibilidade da organização					
14	Localização do evento					
15	Qualidade das infraestruturas desportivas					
16	Adequação do regulamento às modalidades desportivas e jogos tradicionais					
17	Aplicação dos critérios de pontuação dos jogos					
18	Convívio/Interação entre os elementos do seu município e do município geminado					
19	Convívio/Interação entre gerações					
20	Duração (dias programados)					
21	Pertinência das atividades culturais e de sensibilização disponibilizadas					
22	Acessibilidade e conteúdos do site www.olympics4all.eu					
23	Impacto da iniciativa no seu concelho					
24	Impacto global da iniciativa					







EVIDÊNCIAS

REUNIÃO DELEGADOS VILA NOVA DE CERVEIRA 10 NOVEMBRO 2015

FICHA ASSINATURAS EM ANEXO

FOTOGRAFIAS













Data	Entidades Intervenientes	Assunto
19 de Janeiro de 2016 pelas 10h30	Município de Vila Nova de Cerveira e ESDL	Elabora do cartaz, Elaboração de programa e convites, definição e reserva do espaço, Avaliação do projeto, Registo das reuniões realizadas durante o evento, Registo de treinos e encontros das equipas, Videoconferência com Município estrangeiros.

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
ESDL (Escola Superior de Desporto e Lazer)	Pedro Bezerra	
Câmara Municipal VN Cerveira	Aurora Viães	
Câmara Municipal VN Cerveira	Manuela Ferreira	
Câmara Municipal VN Cerveira	Olga Pontedeira	Ode Tentedelle

Assunto	Descrição
Convite ao Miguel Romero	A Manuela Ferreira elabora email para enviar ao técnico do programa Erasmus no sentido de o convidar a estar presente no congresso Internacional do desporto inclusivo.
Material de divulgação do evento	Será elaborado um conjunto de materiais para divulgar o congresso (cartaz, programa e convites). Esta tarefa ficará a cargo do André Araújo e a responsável pela agilização é a Sr.ª Vereadora.
Temáticas dos oradores	Olga envia o rascunho do programa aos oradores para eles confirmarem a informação referente a cada um deles.
Resposta do programa ao pedido de alteração	A Manuela informou o grupo relativamente ao email de resposta que o programa ERASMUS enviou relativamente ao pedido que se fez para fazer algumas alterações no projeto geral. Uma vez que foi solicitado fazer uma pequena alteração no site a Manuela responsabilizouse em falar com o Calisto.
Espaço/ Local para realização do congresso	O local escolhido é o cineteatro. A Olga fica responsável pro enviar um email à cultura a reservar o espaço, videoprojector, som e um técnico para dar apoio.
Convites	Os convites serão enviados pela Vereadora e pela ESDL. A Manuela fica responsável pelo envio dos convites por email.
Videoconferência	A videoconferência Ficou agendada a reunião com os Municípios estrangeiros, através de videoconferência, para dia 10 de Fevereiro da parte da manhã. A vereadora solícita ao Carlos Pereira que envie os emails e a Olga convoca o Miguel para estar presente a fazer de tradutor. Antes da videoconferência haverá um momento para a comissão executiva reunir e apresentar: rascunho de Cartaz, confirmação das figuras públicas e oradores assim como do técnico que vem de Bruxelas.









Reunião de Trabalho		
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
28.01.2016	Município de Vila Nova de Cerveira e EMPRESA Enjoysmile	

Manuela Ferreira	
vianuela Ferreira	Ficha anexa
Aurora Viães	
Olga Pontedeira	
Técnicos Enjoysmile	

Assunto	Descrição
Exposição dos objetivos	Os técnicos do Município informaram os presentes sobre os objetivos da avaliação: efetuar
da Avaliação	uma avaliação do mérito do projeto através da apresentação de Relatório de Avaliação Final do
	Projeto com a análise de execução do projeto, avaliação do evento "Olimpíadas Intergeracionais
	2015" e do Congresso Internacional do Desporto Inclusivo, compilação das boas práticas e dos
	programas de atividade física para os idosos, e indicação de aspetos a melhorar para a II Edição
	das Olimpíadas Intergeracionais 2016
	A. Objetivos Gerais e Específicos Previstos/Resultados Esperados
	B. Impacto do projeto nos participantes e nas localidades envolvidas
	Os objetivos do estudo contemplam a avaliação dos efeitos do projeto nos participantes e nas
	organizações, de acordo com os objetivos gerais e específicos da candidatura.
Questionários	Facultou-se aos técnicos os questionários aplicados aos delegados e participantes, sendo que serão posteriormente enviados os que estão em falta
Atas	A empresa solicitou as atas das reuniões. O município do comprometeu-se a enviar via e-mail.
Apresentação no seminário	Solicitou-se à empresa que faça uma breve apresentação, sobre os resultados de avaliação, no seminário internacional de desporto inclusivo.



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA







	Reunião de Trabalho	_
Data	Entidades Intervenientes	Assunto
28 de Janeiro de 2015	Município de Vila Nova de Cerveira EnjoySmile	Avaliação do projeto – Olimpíadas Intergeracionais 2015

Entidade	Nome	Assinatura	Contacto Telefónico
CMVN Cerveina	Amora Viaer	Holica	
Enfoy still	Revoluce JASSAF	Keyfs	914776708
Grupo CH	Rupa Preudo	Project	92413948
Gmpo CK	Rui Vois	12-12:5	924 139 47
CHUN CONVEINS	Olo mtedeiro	Aller	
W	Manuel for Locardo	The state of the s	
V			







Data	Entidades Intervenientes	Assunto
19.02.2016 10h00	Município de Vila Nova de Cerveira e Municipio de Viana do castelo	Passagem de testemunho

Entidade	Nome do técnico	Assinatura
Folha anexa		1

The state of the s
A vereradora do Município de Viana do Castelo, Ana Margarida, informou os presentes da intenção de promover as olimpíadas intergeracionais em 2016. Apresentou ainda a pretensão em submeter uma candidatura ao programa de financiamento, com o objetivo de obter financiamento para este projeto. A Manuela Ferreira apresentou as hipóteses de candidatura aos presentes e verificou-se que não há possibilidade de se apresentar uma candidatura para o projeto das Olimpíadas este ano.
Decidiu-se que a Câmara de Viana irá apresentar em reunião de CIM a proposta para que as Olimpíadas, este ano, decorram em Viana do Castelo mas sem candidatura. Cada Município terá de assegurar as despesas da sua equipa. Definiu-se que as atividades decorreriam nos dias 6, 7 e 8 de Setembro de 2016.
O Município de Vila Nova de Cerveira irá facultar toda a documentação necessária à elaboração das normas de participação.













CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Data	Entidades Intervenientes	
	Município de Vila Nova de Cerveira	
19 de Fevereiro de 2016	Escola Superior Desporto e Lazer	
	Município de Viana do Castelo	

Assuntos

- ✓ Olimpíadas Intergeracionais 2016 (Município de Viana do Castelo)
- √ Seminario Desporto Inclusivo
- ✓ Elaboração do cartaz e divulgação (e-mail layout preparado com convite)
- ✓ Envio de convite por e-mail para todos os técnicos e executivo de todos os municipio (tui, tominho e lobios) convite a todos os participantes
 - ✓ Divulgação nas redes sociais
 - √ Validação do programa
 - ✓ Convite ao Vitor Baía
 - ✓ Difusão na webpage do programa
 - ✓ Inscrições ? através de que meio ♠ Vyr Na PW>WW TEMINS
 - ✓ Convite aos alunos do curso de gerontologia social POSTERS (PROF. CARLA FARIA)
 - ✓ Convite aos alunos da ESDL, ESE e ESENF
- ✓ Almoço e dormidas (que personalidades ficam alojadas; convidados para almoço restaurante?) e o lanche-jantar para os voluntários
- → Documentação (certificado) e pastas
 - ✓ Coffe-break
 - ✓ Cobertura fotografia e video
 - ✓ Agendar reunião delegados (FEVEREIRO)
 - √ Projetos Jovens

Entidade	Nome	Assinatura	Contacto Telefónico
C. M. V. CASTELO	Bruco GOALTE	CA.	966236724
p. Y. V. Pastelo	Jackarida Tone	Al	963209147
CM V Castelo	ana Sotia Marmh	Pelali	96274200
CHV costolo	and bragains REfile	and the same of th	,963212817
envesalo	Clauria MACOURDE	Clip	927513713
ESDL-IPVC	PEDRO BEZERIZA	B	965042300
C.M. VINC	Olao Pontedeiro	del	
CM VN Cerveina	Amora Viaes	Phiaes	
CHUNC	Munde my butters	tus	
		V	







CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Data	Entidades Intervenientes
19 de Fevereiro de 2016	Município de Vila Nova de Cerveira Escola Superior Desporto e Lazer
	Município de Viana do Castelo

Assuntos

- ✓ Olimpíadas Intergeracionais 2016 (Município de Viana do Castelo)
- ✓ Seminario Desporto Inclusivo
- ✓ Elaboração do cartaz e divulgação (e-mail layout preparado com convite)
- ✓ Envio de convite por e-mail para todos os técnicos e executivo de todos os municipio (tui, tominho e lobios) convite a todos os participantes
 - ✓ Divulgação nas redes sociais
 - √ Validação do programa
 - ✓ Convite ao Vitor Baía
 - ✓ Difusão na webpage do programa
 - √ Inscrições ? através de que meio
 - ✓ Convite aos alunos do curso de gerontologia social POSTERS (PROF. CARLA FARIA)
 - ✓ Convite aos alunos da ESDL, ESE e ESENF
- ✓ Almoço e dormidas (que personalidades ficam alojadas; convidados para almoço restaurante?) e o lanche-jantar para os voluntários
 - √ Documentação (certificado) e pastas
 - ✓ Coffe-break
 - ✓ Cobertura fotografia e video
 - ✓ Agendar reunião delegados (FEVEREIRO)
 - ✓ Projetos Jovens

Assunto	Descrição		
Apresentação de Programa	O programa apresentado foi aprovado.		
Brindes	Decidiu-se que se estudaria a possibilidade de se oferecer aos participantes do seminário uma pen e um caderno ou um podometro e um caderno.		
Convite aos participantes	Será enviado, pelo Município de Vila Nova de Cerveira aos delegados das equipas, um convite oficial para estes reenviarem aos atletas.		
Convite às Escolas Superiores ESS e ESE	O Município de Vila Nova de Cerveira irá efetuar convite à ESS e à ESSE para participarem no seminário.		
Cobertura Fotográfica e de vídeo	Apresentada a proposta de o seminário ficas registado fotograficamente e em vídeo a Sr. ^a Vereadora comprometeu-se articular com a ETAP no sentido de solicitar a colaboração da referida escola.		



	Reunião de Trabalho
Data	Entidades Intervenientes
26 de Fevereiro de 2016 pelas 10h00	Município de Vila Nova de Cerveira Escola Superior Desporto e Lazer Municípios parceiros

Assuntos

- ✓ Seminario Desporto Inclusivo Apresentação do programa
- ✓ Cartaz e e-mail
- Disseminação do convite por e-mail para todos os técnicos e executivo de todos os municipio e convite a todos os participantes
- ✓ Definição das inscrições (por município/data)
- ✓ Difusão do programa no site de cada municipio (printscreen)
- ✓ Almoço
- ✓ Projetos jovens ponto de situação
- ✓ Projetos Jovens definição de palestrantes
- ✓ Projetos dos Municípios definição de palestrantes
- √ Testemunhos de participantes definição de palestrantes
- ✓ Projeto "Todos a Mexer" Paredes de Coura

Olimpíadas Intergeracionais 2016

Presencas:

Entidade	Nome do técnico	Assinatura	
Folha anexa			

Assunto	Descrição
Olimpíadas 2016	Fez-se uma breve explicação sobre a proposta que o Municipio de Viana vai fazer à CIM para a realização das olimpíadas 2016.
Programa seminário	Apresentou-se o programa provisório para o seminário internacional de desporto inclusivo.
Atletas convidados	Colocou-se à consideração dos presentes convidar-se atletas premiados e decidiu-se que se apostarias em atletas de desportos náuticos. O técnico do Município de Caminha comprometeu-se em estabelecer contactos e também a técnica de Tomiño. Os nomes Portugueses sugeridos foram: Carlos Sá, Pimenta, Emanuel, Lucas, Henrique Baixinho etc. Para a sessão de abertura irá convidar-se o Dr. Rui Teixeira, presidente do IPVC. Solicitou-se aos municípios que efetuassem as inscrições dos seus atletas e providenciassem os transportes dos mesmos para o seminário. Abriu-se a possibilidade aos Municípios de se proporem para apresentar os projetos jovens e projetos existentes, nas respetivas autarquias, de boas práticas na área da atividade física para idos.
Próxima reunião	Próxima reunião é dia 11 de Março de 2016, no edifício da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira









Data	Entidades Intervenientes
	Littladdes intervenientes
26 de Fevereiro de 2016	Município de Vila Nova de Cerveira
	Escola Superior Desporto e Lazer
	Municípios parceiros
	Municipios parceiros

Assuntos

- ✓ Seminario Desporto Inclusivo Apresentação do programa
- ✓ Cartaz e e-mail
- ✓ Disseminação do convite por e-mail para todos os técnicos e executivo de todos os municipio e convite a todos os participantes
 - ✓ Definição das inscrições (por município/data)
 - ✓ Difusão do programa no site de cada municipio (printscreen)
 - ✓ Almoço
 - ✓ Projetos jovens ponto de situação
 - ✓ Projetos Jovens definição de palestrantes
 - √ Projetos dos Municípios— definição de palestrantes
 - √ Testemunhos de participantes definição de palestrantes
 - ✓ Projeto "Todos a Mexer" Paredes de Coura
 - ✓ Olimpíadas Intergeracionais 2016

Entidade	Nome	Assinatura	Contacto Telefónico
PM BATINHA	HOND FERNANDES		912253810
ESDL-IPUC	P60 BC 764 RA	M	985042300
on Melgago	Risa vilarinho	R	96933411
concello tomina	Anja thing	CHEARS	986 622001
Concello de Tomiño	Elisabet Perez de Santie	AGO AGO	986622001
CM. V. PATHO	Brus GOANT	1	966236524
C.M. Values	Briens Formander	8	963836846
CM VALLERY	buir RiBeilio	ALD.	0133613302
Ch. Valence	Joal Consi	Jul-	962232035
CHVW Cervenic	Manuel Formice		
CMYNCINEL	Ogo Pontedeiro	200	
	V		







EVIDÊNCIAS

REUNIÃO DELEGADOS VILA NOVA DE CERVEIRA 26 FEVEREIRO 2016

FICHA ASSINATURAS EM ANEXO

FOTOGRAFIAS















CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Data	Entidades Intervenientes
	Município de Vila Nova de Cerveira
11 DE Março de 2016	Escola Superior Desporto e Lazer
	Municípios parceiros

Assuntos

- ✓ Seminário Desporto Inclusivo Local
- ✓ Inscrição de Participantes
- ✓ Definição/Apresentação dos projetos dos jovens
- ✓ Definição/Apresentação das Boas práticas dos Municípios
- ✓ Definição/Apresentação dos testemunhos
- ✓ Confirmar convidados
- ✓ Outros Assuntos

Entidade	Nome	Assinatura 4 2	Contacto Telefónico
ESDL-IPVC	PEDRO BEZERKA	1 H	
Prinifier Pardes Chours	Lewique Zeis	a	934808694
Arreston- UNCOVIELE	Hanvelo Fenge	- the	
Auricia Onção	Haada Pinto	A Paulo	962124648
C. M. V. CASTERO	Bouro GEARTE	1 BA	966236524
Concello de Tomiño	Elisabet P. de Santiago	don	(0034) 98662200
CMVNC	Aurora Viater	Witand	
Concello de Tomino	Agia Heinz	Hier	(0034) 3866 22001
malho Helgay	Clisa Vilarinho	8	969334776
Municipio de Valenco	Brews femules	8/	96 3836846
Municipio VIVE	Olga Pontedeiro	- Dei	



SEMINÁRIO INTERNACIONAL - DESPORTO INCLUSIVO

06 de Abril de 2016

INATEL - Vila Nova de Cerveira

N.º	Concelho	Nome	E-mail/Telefone	Almoço Sim/Não
-				
-				
- 1				
-				
-				
-				
\rightarrow		11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		
_				
-				
_				
-				

Λ	no	W	、 1	12
		://	, ,	LJ

Contatos estabelecidos na preparação do Seminário Internacional

Contactos estabelecidos na preparação do Seminário Internacional

Data	Município contatado	Assuntos				
16/02/2016	Melgaço	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: indicação da impossibilidade de contatar o jovem responsável pelo Projeto de empreendedorismo; Ponto 3: Solicitação de registos fotográficos				
15/02/2016	Monção	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação de informações acerca dos Projetos de Empreendedorismo Jovem; Ponto 3: Solicitação de registos fotográficos				
15/02/2016	Valença	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Avaliação por parte do Delegado; Ponto 3: Solicitação de informações acerca dos Projetos de Empreendedorismo Jovem; Ponto 3: Solicitação de registos fotográficos				
15/02/2016	Vila Nova de Cerveira	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação de informações acerca dos Projetos de Empreendedorismo Jovem				
17/02/2016	Caminha	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação de registos fotográficos				
16/02/2016	Viana do Castelo	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação de informações acerca dos Projetos de Empreendedorismo Jovem				
16/02/2016	Arcos de Valdevez	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação de registos fotográficos				
16/02/2016	Ponte da Barca	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação de registos fotográficos				
16/02/2016	Ponte de Lima	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante				
16/02/2016	Paredes de Coura	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Ponto de situação dos Projetos de Empreendedorismo Jovem; Ponto 3: Solicitação de registos fotográficos				
16/02/2016	Tuy	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação para o preenchimento do questionário de avaliação referente aos/às Delegados/as				
17/02/2016	Lobios	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação para o preenchimento do questionário de avaliação referente aos/às Delegados/as; Ponto 3: Ponto de situação dos Projetos de Empreendedorismo Jovem				

01/02/2016	Tomiño	Ponto 1: Divulgação da data do Seminário Internacional, convite para presença da responsável e da equipa participante; Ponto 2: Solicitação para o preenchimento do questionário de avaliação referente aos/às Delegados/as; Ponto 3: Solicitação de registos fotográficos
01/03/2016	Monção	Ponto 1: Apresentação dos assuntos discutidos na reunião do dia 26 de Fevereiro; Ponto 2: Solicitação para inscrição no Seminário e respetivo transporte; Ponto 3: Apresentação de Projetos Jovens e boas práticas do Município; Ponto 4: Comunicação da próxima reunião e solicitação da presença de Técnico/a do Município
01/03/2016* 02/03/2016* 08/03/2016*	Vila Nova de Cerveira	Não sendo possível contatar a responsável, foi solicitado a convocação da mesma para a reunião que teve lugar no dia 11 de Março.
01/03/2016* 02/03/2016	Arcos de Valdevez	Ponto 1: Apresentação dos assuntos discutidos na reunião do dia 26 de Fevereiro; Ponto 2: Solicitação para inscrição no Seminário e respetivo transporte; Ponto 3: Apresentação de Projetos Jovens e boas práticas do Município; Ponto 4: Comunicação da próxima reunião e solicitação da presença de Técnico/a do Município
01/03/2016* 02/03/2016	Ponte da Barca	Ponto 1: Apresentação dos assuntos discutidos na reunião do dia 26 de Fevereiro; Ponto 2: Solicitação para inscrição no Seminário e respetivo transporte; Ponto 3: Apresentação de Projetos Jovens e boas práticas do Município; Ponto 4: Comunicação da próxima reunião e solicitação da presença de Técnico/a do Município
01/03/2016	Ponte de Lima	Ponto 1: Apresentação dos assuntos discutidos na reunião do dia 26 de Fevereiro; Ponto 2: Solicitação para inscrição no Seminário e respetivo transporte; Ponto 3: Apresentação de Projetos Jovens e boas práticas do Município; Ponto 4: Comunicação da próxima reunião e solicitação da presença de Técnico/a do Município
01/03/2016	Paredes de Coura	Ponto 1: Apresentação dos assuntos discutidos na reunião do dia 26 de Fevereiro; Ponto 2: Solicitação para inscrição no Seminário e respetivo transporte; Ponto 3: Apresentação de Projetos Jovens e boas práticas do Município; Ponto 4: Comunicação da próxima reunião e solicitação da presença de Técnico/a do Município; Ponto 5: Solicitação de articulação com a Vila geminada no sentido de articular a participação de Cenon no Seminário.
01/03/2016	Viana do Castelo	Solicitação de articulação com a Vila geminada no sentido de articular a participação de Hendaye no Seminário.

^{*}Impossibilidade de estabelecer contacto.

Anexo 14

Suportes comunicacionais utilizados no Painel I do Seminário

Actividade Física & Ganhos Psicológicos nos Mais Velhos

Carla Faria

Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação





O QUE É ENVELHECIMENTO?

** ** * * * **

K. 19 2 2 2 3 4 5 5 5 5

ENVELHECIMENTO...

• Envelhecimento demográfico/colectivo

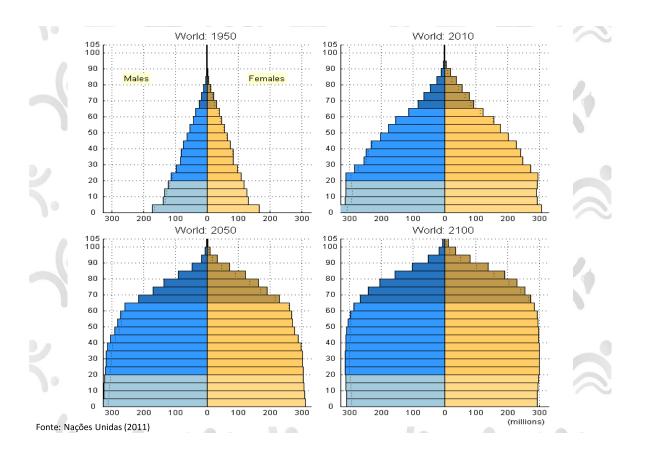
1. 4 4 4 4 4

• Envelhecimento individual

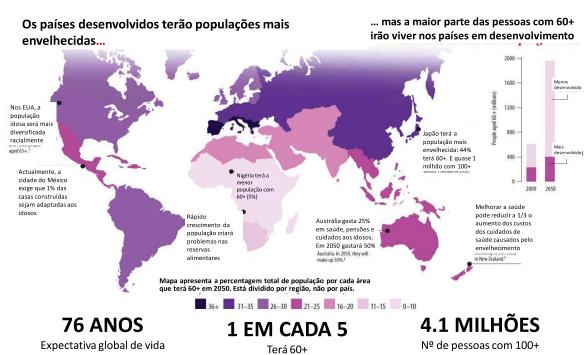
1- - - 1-

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO Mundo e Portugal

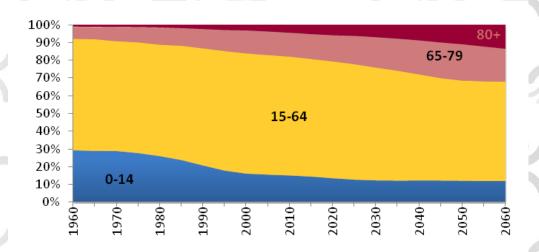
x & & X X X X X



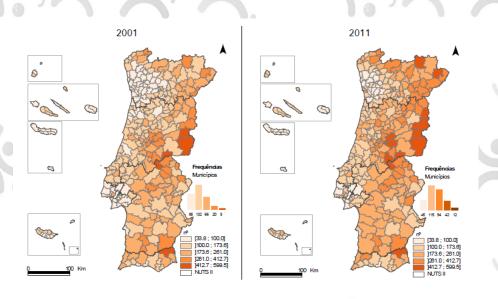
O MUNDO EM 2050



Evolução da População Portuguesa



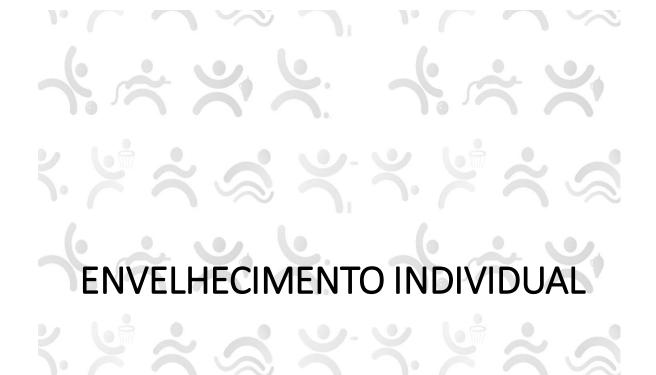
Comparação Índice de Envelhecimento 2001-2011



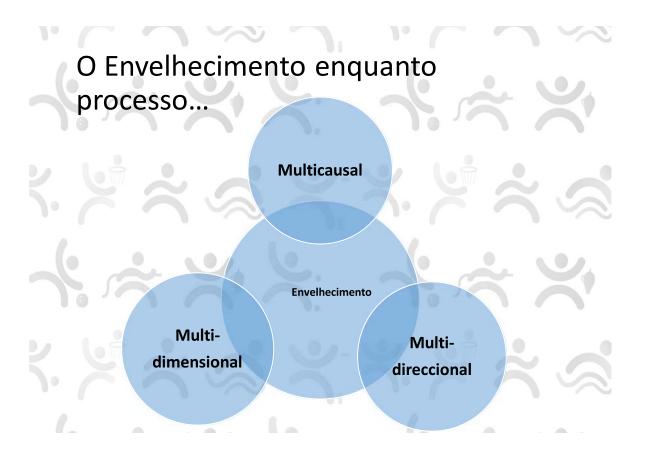
Envelhecimento Demográfico: Causas

- 1. Aumento da longevidade
- 2. Diminuição da natalidade
- 3. Redução da mortalidade
- 4. Avanços da medicina e da tecnologia
- 5. Melhoria das condições de vida



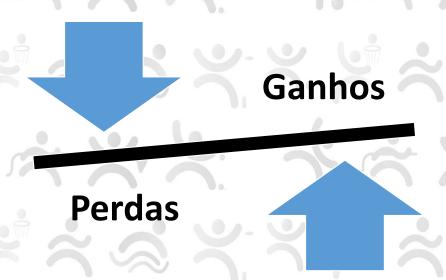








O Envelhecimento enquanto processo...



TIPOS de ENVELHECIMENTO

Envelhecimento Primário

Processo normal de envelhecimento

Envelhecimento Secundário

Processo de envelhecimento decorrente da acção de doenças e/ou outras limitações

Envelhecimento Óptimo

Processo de envelhecimento bem-sucedido

Critérios de Envelhecimento Activo/EBS

Rowe & Khan (1987, 1997, 1998)

- Baixa probabilidade de doença e incapacidade
- Elevado funcionamento físico e mental
- Envolvimento activo com a vida

Baltes & Baltes (1990)

- Longevidade
- Saúde física
- Saúde mental
- Eficácia cognitiva
- Competência social e produtividade
- Controlo pessoal
- Satisfação com a vida

Kahana & Kahana (2003)

- Estados afectivos
- Significado de vida
- Manutenção de relações
- Desenvolvimento de <u>actividades de</u> valor

Efeitos da Actividade Física:

- Efeitos Físicos
- Efeitos Psicológicos









Actividade Física & Ganhos Psicológicos em Pessoas mais Velhas

- 1. Funcionamento cognitivo
- 2. Personalidade
- 3. Saúde Mental, Bem-estar/Qualidade de vida/Satisfação com a vida





Envelhecimento e Funcionamento Cognitivo:

- -Velocidade de processamento (substância branca)
- Memória de trabalho
- Capacidade de inibição (interferência pro-activa)
- Memória episódica
- Volume cerebral (↓)
- Dilatação dos ventrículos (†)
- Hipocampo (↓)
- Metabolismo cerebral (↓)





Actividade Física & Cognição

1. Resultados de estudos com idosos saudáveis

(a) Estudos Transversais:

- Competência cadio-respiratória associada a cognição mais eficiente (diferenças de idade reduzidas em idosos com elevada AF) (Renaud et al., 2010)



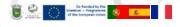


1. Resultados de estudos com idosos saudáveis

(b) Estudos Longitudinais:

- -Menor declínio cognitivo de 2 a 10 anos em idosos que praticam AF (Barnes et al., 2003)
- Competência cadio-respiratória prevê desempenho cognitivo a 6 anos: memória, velocidade de processamento, atenção e funcionamento cognitivo geral (Aichberger t al. 2010)





Actividade Física & Cognição

1. Resultados de estudos com idosos saudáveis

(c) Estudos de Intervenção:

- Treino aeróbico de 4 meses ganhos em tarefas de RT (Dustman et al., 2004)
- Treino aquático de 10 semanas ganhos em tarefas de atenção sustentada e processamento dual (Hawkins et al., 2002)
- Treino aeróbico de 12 semanas ganhos no controlo executivo (Albineti et al., 2010; Smiley-Oyen et al., 2008)
- Melhoria da condição aeróbica pode melhorar controlo da atenção (Smith et al., 2010)





1. Resultados de estudos com idosos saudáveis

(c) Estudos de Intervenção:

- Meta-análise de "trials" randomizados Treino aeróbico associado a ganhos na atenção, velocidade de processamento, função executiva e memória; efeitos menos convincentes na memória de trabalho (Etnier et al., 2006);
- Treino de resistência de 6 meses, 3/semana ganhos de memoria e formação de conceitos verbais (Cassilhas et al., 2007);
- Treino individual de equilíbrio e força ganhos na atenção selectiva de resolução de problemas (Fabel et al., 2008)





Actividade Física & Cognição

2. Resultados de estudos com idosos frágeis

(a) Estudos Longitudinais:

- AF pode prevenir a fragilidade em idosos: pratica regular de AF menor propensão a desenvolver fragilidade a 5 anos (Peterson et al., 2009).

(a) Estudos de Intervenção:

-AF melhora vários aspectos da fragilidade (sarcopenia e limitações funcionais), bem-estar emocional, saúde mental e cognição (velocidade de processamento, MCP) (Landi et al., 2010)





- 3. Resultados de estudos com idosos com CCL e DA
- (a) Estudos Transversais:
- AF moderada na meia-idade reduz em 39% risco de comprometimento cognitivo (Geda et al., 2011);
- AF em idosos em fase inicial de DA ganhos na capacidade respiratória, cognição e no volume cerebral (Burns et al., 2008);

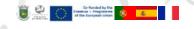




Actividade Física & Cognição

- 1. Resultados de estudos com idosos com CCL e DA
- (b) Estudos de Longitudinais:
- -AF (5h/semana) maior velocidade de processamento, memoria e funções executivas e menor propensão para DA (Chang et al., 2011);
- AF (3 ou +/semana) 32% menor risco de DA
- Treino de força muscular associado a menor risco de DA e ritmo mais lento de declínio cognitivo (Boyle et al., 2010);
- Meta-análise de 15 estudos: AF significativa e consistente impediu o declínio cognitivo (38% menor risco nos muito activos e 35% nos moderadamente activos) (Baker et al., 2010)





- 3. Resultados de estudos com idosos com CCL e DA
- (c) Estudos de Intervenção:
- Meta-análise de ensaios clínicos mostra efeitos positivos sobre aptidão física e aptidão cognitiva em idosos com CCL e DA (velocidade de processamento, função executiva, evocação) (Lam et al., 2011);





Actividade Física & Cognição

Mecanismos de acção:

- 1. Efeitos directos (biológicos)
- 2. Efeitos indirectos





- 1. Efeitos directos (biológicos):
- AF induz angiogénese, neurogénese e sinaptogénese
- 2. Efeitos indirectos:
 - (a) Recursos físicos (dieta, sono)
 - (b) Recursos mentais (depressão, ansiedade, stress, auto-eficácia)
 - (c) Doenças crónicas (doenças coronárias





Actividade Física & Personalidade

- Idosos fisicamente activos tendem a apresentar traços de personalidade mais positivos: extroversão, consciência, abertura à experiencia (neuroticismo).

Relação indirecta: AF tem efeito sobre variáveis psicológicas, cognitivas e de saúde associadas à estabilidade e mudança da personalidade.

Efeito buffer: AF actua em várias condições que desafiam a estabilidade da personalidade.

AF ajuda a preservar a estabilidade da personalidade e a prevenir mudanças inadaptativas na velhice (idosos activos declinam menos em extroversão, consciência, abertura à experiência).





Actividade Física & Saúde Mental

Efeitos da AF na depressão e ansiedade:

- À medida que a quantidade de energia despendida em AF semanal aumenta, os sintomas depressivos diminuem;
- 30 minutos de AF moderada na maioria dos dias da semana, aumenta a probabilidade dos sintomas de ansiedade diminuir (Kempermann, 2015)





Actividade Física & Saúde Mental

Efeitos da AF na depressão e ansiedade:

- Níveis moderados a elevados de AF em pessoas com 50 ou + anos reduz em 50/56% a probabilidade de sintomas depressivos;
- Resultados de estudos sobre intervenção mostram que AF (aeróbica ou resistência) de intensidade moderada a elevada tem efeito positivo em idosos deprimidos a viver na comunidade (Meeks et al., 2011).





Actividade Física & Saúde Mental

Mecanismos de acção:

- 1. Alterações fisiológicas alterações no níveis de monoaminas ou neurotrofinas, e da atividade do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA);
- 2. Alterações psicossociais estimulação social, auto-eficácia, auto-controlo, auto-conceito, auto-estima, imagem corporal;





Actividade Física & Ganhos Psicológicos: Tarefas desenvolvimentais na velhice

- Ajustar à diminuição da força e da saúde: programa regular de AF potencia a força muscular e diminui perdas associadas à idade (funcionalidade). AAF aumenta eficiência cardiorrespiratória, diminui pressão sanguínea, potencia a resistência muscular e restar a osteoporose;
- 2. Adoptar e adaptar papeis sociais de modo flexível: adoptar novas actividades como caminhar, nadar, aeróbica para substituir o papel de trabalhador;





Actividade Física & Ganhos Psicológicos: Tarefas desenvolvimentais na velhice

- **3. Estabelecer/reforçar laços so**ciais: organizações da comunidade/serviços proporcionam oportunidades para estabelecer laços com outras pessoas;
- 4. Adaptar à reforma e redução de rendimento: é critico substituir responsabilidades laborais por actividades agradáveis e com significado. AAF pode ser uma dessas actividades, especialmente em pessoas com foco na conquista/realização e produtividade





Actividade Física & Ganhos Psicológicos: Tarefas desenvolvimentais na velhice

- Adaptar à perda de pessoas significativas: a perda pode provocar sentimentos negativos que podem ser minimizados/anulados pela AF;
- 6. Efectuar ajustamentos de vida diária: mantem-se e/ou aumenta a necessidade de aceder a serviços e evitar sobrecarga da família, logo os que praticam AF estão em vantagem para responder a estas tarefas.





Actividade Física & Ganhos Psicológicos: Algumas orientações

- 1. Prazer/diversão
- 2. Intensidade da AF (aeróbica, resistência, força)
- 3. Frequência da AF
- 4. Actividades previsíveis e "closed" (nadar, caminhar, relaxar)
- 5. Ausência de competição interpessoal
- 6. Duração da AF







Muito obrigada pela vossa atenção!

cfaria@ese.ipvc.pt



- 3. Resultados de estudos com idosos com CCL e DA
- (a) Estudos Transversais:
- AF moderada na meia-idade reduz em 39% risco de comprometimento cognitivo; 73
- AF em idosos em fase inicial de DA ganhos na capacidade respiratória e cognição e no volume cerebral; 74





Seminário Internacional. Desporto Inclusivo





Párkinson e Atividade Aquática

Dr. José Mª Cancela Carral Grupo de Investigación: HealthyFit

Universida_{de}Vigo





Prevalencia del Párkinson

Mundo (EPDA, 2010)

- > 2010: 6,3 millones de personas
- > 2025: 10 millones de personas

Europa (EPDA, 2010)

- > 2010: 1,2 millones de personas
- > 2025: 2,4 millones de personas

Portugal (APDpk, 2012)

- > 2010: 20.000 personas
- > 2025: 30.000 personas





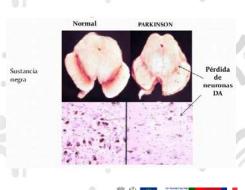




Enfermedad de Párkinson

- Enfermedad neurodegenerativa, de curso progresivo y etiología desconocida (multifactor).
- Caracterizada por un síndrome clínico (temblor, bradicinesia, rigidez y cambios posturales).







Factores de Riesgo

- Edad avanzada
- No hay diferencia entre ambos sexos
- 1/3 menos en personas de raza negra
- Máximo (zonas rurales)
- Máxima (Europa y Estados Unidos)
- Mínima (Asia y Africa)
- Traumatismos
- Uso de drogas/medicamentos
- Mutación del gen parkin (Cromosoma 6)
- Estar en contacto con: Metales pesados, Plaguicidas (benomilo).





Tipos

Tres Tipos:

- > Párkinson Juvenil 1%(< 20 años)
- > Párkinson Personas Jóvenes 2,2% (20-40 años)
- > Párkinson más común 96,8% (55 años)







Tipos-Etiologia

• Factores genéticos:

- Párkinson Juvenil (< 20 años)</p>
- > Párkinson Personas Jóvenes (20-40 años)
- Factores no genéticos: (no siempre)
 - > Párkinson más común
 - > 65-74 años (14,9%)
 - > 75-84 años (29,5%)
 - 85 o mas años (52,4%)







Tratamientos

Tratamiento Farmacológico

 Principio Activo: Levodopa, cuya función consiste en estimular la transmisión dopaminérgica (Stalevo, Sinemet plus, madopar, duopopa,...)

Tratamiento no Farmacológico

Quirúrgico (Estimulación Cerebral profunda)

Tratamiento no Farmacológico de bajo coste

- Fisioterapia
- > Ejercicio físico
- > ...







Estadio 1. Aparición de la Triada parkinsoniana y afección unilateral.

Estadio 2. Problemas posturales y síntomas más fuertes. Ambos lados del cuerpo afectado.

Estadio 3. Dificultad en la marcha y para realizar movimientos.

Estadio 4. Síntomas vegetativos y psicológicos notorios. Fases de inmovilidad.

Estadio 5. Persona inmovilizada y dependiente.



(Hoehn & Yahr, 1967)



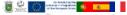
Ejercicio Físico y Párkinson

El ejercicio físico es extremadamente importante para el paciente con Parkinson, y suele seguir una estrategia basada en el ejercicio pasivo y activo, el entrenamiento postural, la práctica de actividades normales, y si es necesario, los tratamientos con frío o calor, la hidroterapia, y la estimulación eléctrica.

(Smith y Zigmond, 2003)







Ejercicio Físico y Párkinson

• BENEFICIOS.

- El ejercicio estimula la síntesis de dopamina en el resto de células dopaminérgicas y así reduce los síntomas. (Sutoo y Akiyama, 2003)
- > Fox et al. (2006) identifican 5 principales claves del ejercicio físico que realzan la neuroplasticidad en relación al Parkinson.
 - La actividad intensiva maximiza la plasticidad sináptica.
 - Las actividades complejas promueven una mayor adaptación estructural.
 - Las actividades que incrementan los niveles de dopamina promueven el aprendizaje y el reaprendizaje.
 - Las neuronas dopaminérgicas son sumamente sensible para entrenarse o desentrenarse ("Se usan o se pierden").
 - Si el **ejercicio** es desarrollado desde **etapas temprana** de la enfermedad, **la progresión puede ser reducida**.





Ejercicio Físico y Párkinson

A randomised controlled cross-over trial of aerobic training versus Qigong in advanced Parkinson's disease



	Group A	Group B	All subjects
Patients (N)	13	13	26
Age (years) (mean+SD)	65.7±7	62.7±4	65.2±6.5
Gender (male/female)	5/8	4/9	9/17
Body mass index (mean+SD)	24.6±4.7	24.3±5.8	24.5±4.7
Hoehn andYahr (stage II/III)	3/10	4/9	7/19
Disease duration (years) (mean+SD)	11.2±5.4	10.6±4.8	10.8±4.6





Ejercicio Físico y Párkinson

High-Intensity Resistance Training Amplifies Muscle Hypertrophy and Functional Gains in Persons With Parkinson's Disease





Ejercicio Físico y Párkinson

ORIGINAL ARTICLE

Six Weeks of Intensive Treadmill Training Improves Gait and Quality of Life in Patients With Parkinson's Disease: A Pilot Study

Talia Herman, MSc, Nir Giladi, MD, Leor Gruendlinger, M

ABSTRACT. Herman T, Giladi N, Gruendlinger L, Hausdorff JM. Six weeks of intensive treadmill training improves gait and quality of life in patients with Parkinson's disease: a piles steek. Arch Phys. Med Pachols 2007-98

Objective: To evaluate the effects of 6 weeks of intensive treadmill training on gair rhythmicity, functional mobility, and quality of life (QOL) in patients with Parkinson's discase (PD).

Design: An open-label, before-after pilot study. Setting: Outputient movement disorders clinic. Participants: Nine patients with PD who were able ambulate independently and were not demented. Mean use v

Yahr stage range, 15—3).
Interventions: Patients walked on a treadmill for 30 minutes during each training session, 4 training sessions a week, for 6 weeks. Once a week, usual overground walking speed was re-evaluated and the treadmill speed was adjusted

Main Outcome Measures: The 39-item Parkinson's Disease Questionnaire (PDQ-39), motor part of the Unified Parkinson's Disease Rating Scale (UPDRS), gait speed, stride time variability, swing time variability, and the Short Physical Performance Battery (SPPB).

Boults: A comparison of the measures taken before and after the trendmil intervention indicates general improvement. QOL, as measured by the PIQ-39, was reduced (improved) from 33 to 22 (Pc-0.14). Parkinsonian symptoms. as measured by the UPIDKS, decreased (improved) from 29 to 22 (Pc-0.15). Usual gast speed increased from 11 to 1.26m/s. (Pc-0.15). Usual gast speed increased from 11 to 1.26m/s. (Pc-0.15). Changing from 3.0% to 2.3% (Pc-0.6). Scores on the SPIPB also improved (Pc-0.06). Interestingly, many of the improved to

Conclusions: These results show the potential to enhance gait rhythmicity in patients with PD and suggest that a progressive and intensive treadmill training program can be used to minimize impairments in gait, reduce fall risk, and increase QOL in these patients.

QOL in these patients.

Key Words: Cues; Gait; Parkinson's disease; Quality of Mer. Perhabilitation: Transferill test.

, MSc, Jeffrey M. Hausdorff, PhD

© 2007 by the American Congress of Rehabilitation Medicine and the American Academy of Physical Medicine and

GAIT DISTURBANCES AND instability are commo graning patients with Parkinson's disease (PI). The mosipatism consequences of the dysrbythmic and disturbed gai include falls, "of either leading to instructional dependence an markedly implanja on quality of life (QOL). **II) The thera protice options for testing these gaid instrumences and reduction fall risk in PD are quite limited. Despite advances in pharma cologic therapy and surgical procedures, impairment ing and balance remain common in PD quicknits. "Development or adjunct therapy and rehabilisation-site approaches is importan-

Treadmit Training is webely used to enhance the gain of because it caushes waiting while allowing for partial below because it caushes waiting while allowing for partial belowweight support. Only a few studies have examined the effects of redundin training on gain and most performance for PLO of redundin training (WWSTT) on gait and parkinstian symptoms of PD positient. Intils -4xec' consistert study. BWSTT produced peacle improvement in motor performance studies to the produced peacle improvement in motor performance studies while the produced peacle in the produced a longtern of the produced peacle in produced in the produced a longtern effects of BWSTT on gain keepen that of conventional PLO studies and the produced peacle in the produced a longtern effects of BWSTT on gain keepen that of conventional PLO studies are also because the produced as the produced as the studies that the produced in the produced as the produced studies of the produced as the produced as the produced when the produced is the produced as the produced as the studies of the produced as the produced as the produced as the studies of the produced as the produced as the produced as the studies and the produced as the produced as the produced as the studies and the produced as the produced as the produced as the studies and the produced as the produced as the produced as the studies and the produced as the produced as the produced as the studies and the produced as the studies and the produced as the support to the produced as
Three works have studied how the treadmill can be used to improve PD gait without body-weight support. Pohl et al. Table 1: Characteristics of the Study Participants (N=9)

Characteristics	PD Patients
Age (y)	70±6.8
Sex (men)	6 (66.7)
Height (m)	168.5±6.7
Weight (kg)	72.1±9.6
Disease duration (y)	5.0±2.6
MMSE score	28.9±0.6

NOTE, Values are mean ± SD or n (%).

Table 2: Measures of Pre- and Post-Treadmill Training

Measures	Pre-Treadmill Training	Post-Treadmill Training	Р
UPDRS motor score			
(part III)	29.0±9.3	22.0±11.1	.043
PDQ-39 score	32±23.1	22±14.3	.014
SPPB score	9.9±1.4	11.1±0.8	.008
GDS score	7.1±5.7	5.4±3.6	NS
ABC scale score	84.9±13.8	84.1±15.8	NS
VAS gait rating	6.3±1.3	7.5±1.9	.026
Gait speed (m/s)	1.11±0.17	1.26±0.16	.014
Stride length (m)	1.17±0.22	1.25±0.22	.012
Stride time			
variability (%)	2.6±1.2	2.6±2.2	NS
Average swing time			
(%)	36.0±3.9	36.2±3.8	NS
Swing time			
variability (%)	3.5±1.9	5.3±3.8	.066

NOTE. Values are mean ± SD. Abbreviation: NS, not significant



Ejercicio acuático e Párkinson

BENEFICIOS.

- La flotación y la ingravidez que tienen lugar en el agua permite aumentar la movilidad articular.
- Hacer ejercicio en agua caliente produce un efecto termal:
 - Alterar el tono muscular
 - Reduce el dolor.
- > **El efecto del agua** permite que los músculos se relajen, se estiren y que disminuya la rigidez.
- La resistencia que ofrece el agua al movimiento ayudan a mejorar la fuerza muscular y la resistencia, particularmente en una persona debilitada por la falta de ejercicio.





Ejercicio acuático e Párkinson

BENEFICIOS.

- > El **continuo ajuste al dinámico** entorno acuático aumenta el conocimiento del cuerpo, lo que puede mejorar el control motor cuando se camina.
- El agua hace que los movimientos sean más lentos, dando tiempo para una respuesta, y proporciona una retroalimentación sensorial; esto puede mejorar el control motor al caminar.
- El agua es un entorno seguro para desafiar al equilibrio, pero con supervisión.
- El ejercicio acuático reduce el aislamiento, la depresión, provocando una sensación de bienestar integral.







Ejercicio acuático e Párkinson

Medidad de Seguridad.

- > Precauciones generales: Consentimiento médica.
- > Cultura física: reducida.
- > **Iniciar la actividad en el agua:** Puede resultar estresante al principio y agudizar los síntomas de Parkinson.
- Gasto energético mayor. (7 veces más). Reajuste de dosis.
- Intensidad adecuada: evitar sensaciones de frio o sofoco.
- Acompañado de Familiares: depende del estadio de Parkinson.
- Equilibrio Inestable. Medidas de seguridad extras.







PROYECTO DE INVESTIGACIÓN AQUA-PARK



Universida_{de}Vigo





AQUA-PARK

OBJETIVOS.

- > **Determinar las posibilidades reales** de aplicación del ejercicio acuático en las personas afectadas de Parkinson.
- Concretar pautas específicas de actuación a la hora de prescribir y desarrollar la práctica de ejercicio físico en el agua con personas afectadas de Parkinson.
- Valorar los efectos que la práctica de ejercicio físico acuático tiene a nivel funcional, en la calidad de vida y en el estado de ánimo de las personas afectadas de Parkinson.
- Identificar posibles efectos residuales de la práctica de ejercicio físico acuático en personas afectadas de Parkinson.





AQUA-PARK

• MUESTRA

			n	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Sexo	Hombre	Talla (m)	6	1,63	0,07	1,57	1,72
		Peso(kg)	6	70,23	1,86	68,50	72,20
		Edad (años)	6	70,38	6,74	60,00	79,00
	Mujer	Talla (m)	12	1,55	0,05	1,45	1,60
		Peso(kg)	12	70,53	15,42	51,00	97,30
		Edad (años)	12	65,42	9,75	51,00	79,00





AQUA-PARK

- VARIABLES A ESTUDIAR.
 - > Calidad de Vida
 The Parkinson's Disease Questionnaire:PDQ-39
 - Age Ageing. 1997 Sep;26(5):353-7 **Evolución de la Enfermedad**
 - Unified Parkinson's Disease Ranting Scale (UPDRS)

 Mov Disord. 2002 Jul;17(4):758-63
 - Actividades de la Vida Diaria
 The Barthel Index
 - Condición Física
 Senior Fitness Test

Md Med J 1965; 14: 61-65.

JAPA 1999, 7 (2): 160-179





AQUA-PARK

• PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:CALENTAMIENTO

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO (10 minutos)

Desplazamientos en diferentes direcciones

Cambiando de apoyos (talón, puntillas)

Elevando rodillas-talones/con piernas abiertascruzadas/brazos dentro-fuera del agua)

Caminar contra resistencia (hundiendo tablas)

DOSIFICACION

Series: 4 secuencias completas de los cuatro

ejercicios

Duración: 30" de cada ejercicio Secuencia: Seguir orden establecido





AQUA-PARK







EJERCICIOS ESTATICOS (20 minutos)

DOSIFICACION

Miembros Inferiores

Abrir y cerrar piernas (flexionadas/extendidas)

Subir y bajar piernas (flexionadas/extendidas)

Flexionar y extender cadera

Apretar una pelota entre las piernas

Pisar y mantenerse sobre un "churro"

Miembros Superiores

Flexión y extensión de brazos (palmas hacia

abajo)

Abducción/Adducción de brazos

Aproximación de brazos por delante del pecho

Abrir y cerrar manos

Flexión lateral de tronco

Apretar una pelota con las manos

Unir los extremos de un "churro" sumergido

Agarrando una tabla con las manos, empujar el

agua desde el pecho hacia afuera

Series: 2 secuencias completas

Repeticiones: 12 veces se realiza cada ejercicio

Duración: 35-40" cada 12 repeticiones

Descanso: 1.5' de relajación (flotando con ayuda de flotador) entre cada secuencia completada.

Secuencia: Seguir orden establecido





AQUA-PARK

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN





13

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN





AQUA-PARK

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

EJERCICIOS DINÁMICOS (15 minutos)

Coordinación:

Caminar llevando una pelota sin utilizar las manos y por parejas a lo largo de la piscina:

Frente contra frente

Espalda contra espalda

Cadera con Cadera

Juego en grupo: Pasarse una pelota

Propiocepción:

Caminar llevando un pull-boy sobre una tabla encima de la cabeza

Percepción:

Lanzar pelotas hacia aros dispersos por el agua.

DOSIFICACION

Coordinación: Series: 3 secuencias completas

Duración: 35-40" de cada ejercicio

Secuencia: Seguir orden establecido

Juego en grupo: **Duración:** 5 minutos

Propiocepción

Repeticiones: 3 veces se realiza el ejercicio

Duración: 35-40" de cada ejercicio

Descanso: 1' mientras los compañeros acaban la

tarea. Percepción

Duración: 5 minutos

OLYMPICS



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN





AQUA-PARK

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

VUELTA A LA CALMA (10 minutos)

- Ejercicios de estiramiento
- Flotación ventral con las manos agarradas al bordillo (opcional)

DOSIFICATION

Series: 2 secuencias completas

Duración: 15" en cada grupo muscular

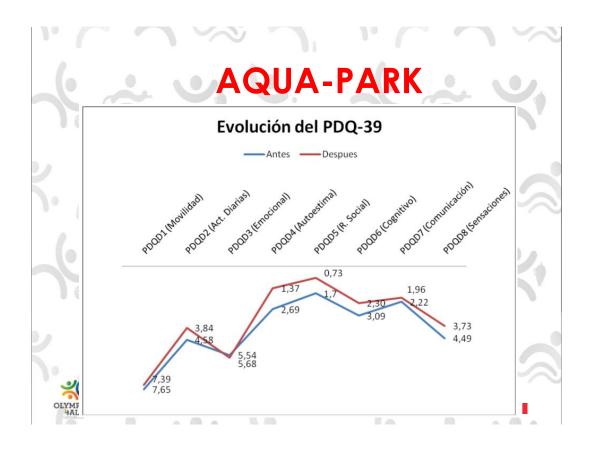
Flotación :

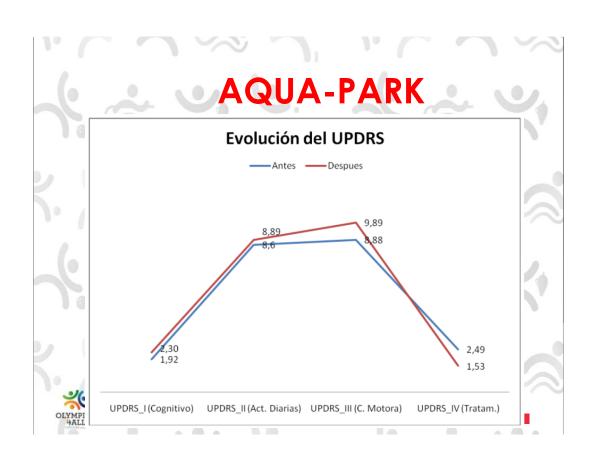
Duración: 1 minutos

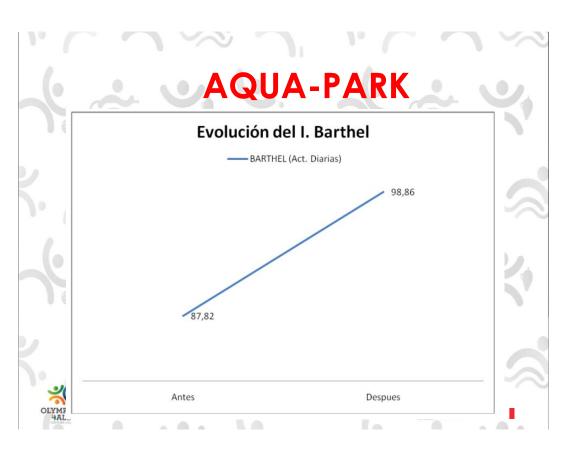


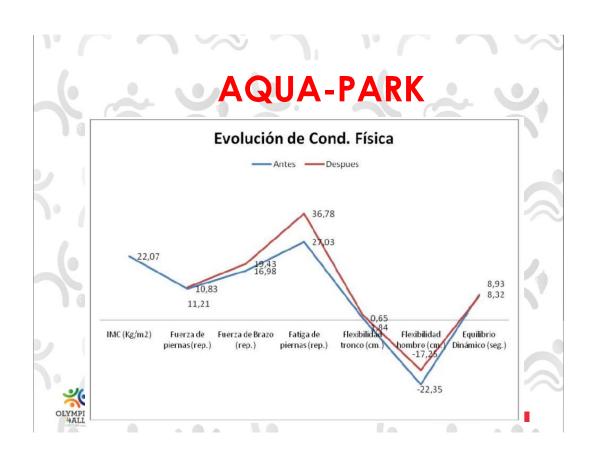


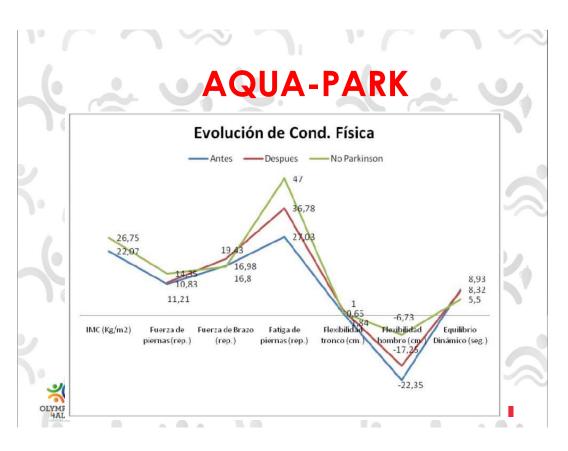












Ejercicio acuático e Parkinson

SUGERENCIAS.

- > Antes de iniciar el programa conozca la instalación (piscina, vestuarios, baños,...).
- Asista a una clase como observador.
- Cumplir la normas de Higiene: ducharse, chanclas/zapatos agua, gorros...
- Vaya a la clase con el traje de baño puesto debajo de la ropa para ahorrar tiempo y energía al vestirse y desvestirse.
- > Programa progresivo y continuo
- > Grupos reducidos: 6/7 alumnos por monitor.





Ejercicio acuático e Parkinson

Recomendaciones.

- > Acompañado de familiar o amigo.
- > Piscina poco profunda: 120-140 cm.
- > Temperatura: 27-29°.
- Acceso adaptado: rampla, barandilla, escaleras amplias.
- Readaptarse al medio terrestre

Escuche a su cuerpo. Si se cansa, PARE. Relájese y disfrute del agua. Recuerde: El dolor no es sano





CONCLUSIONES

El ejercicio físico desarrollado en el medio acuático con una frecuencia de dos días por semana (45 min) y con una duración de tres meses, provoca mejoras a nivel físico y psíquico en población parkinsoniana.





AQUA-PARK

CONCLUSIONES

Las mejoras físicas dependen de la capacidad física analizada, destacando las mejoras observadas en la fuerza resistencia de piernas (fatiga de piernas).





CONCLUSIONES

La **percepción de la calidad de vida** (PDQ-39) se ha visto mejorada en sus **ocho dimensiones**, destacando sobre todo el desarrollo de las actividades de la vida diaria, la autoestima y la relación social.





AQUA-PARK

• CONCLUSIONES

La evolución de la enfermedad (UPDRS) se ha visto estancada, destacando la reducción en las complicaciones del tratamiento.





CONCLUSIONES

El **grado de independencia** de los parkinsonianos después de participar en el programa mostró un **aumento de un 12.5**%







Feasibility of 2 Different Water-Based Exercise Training Programs in Patients With Parkinson's Disease: A Pilot Study Carlos Ayán, PhD, José Cancela, PhD

ORIGINAL ARTICLE

UniversidadeVigo

Ayán, C., & Cancela, J. (2012). Feasibility of 2 different water-based exercise training programs in patients with parkinson's disease: A pillot study. Archives of physical medicine and rehabilitation, 93(10), 1709-1714.

. . .

Anexo 15

Suportes comunicacionais utilizados no Painel III do Seminário

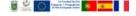


Município de Melgaço



Catarina Mira

abril de 2016





O Município de Melgaço, juntamente com outros parceiros (Unidade de Cuidados Continuados na Comunidade do Centro de Saúde de Melgaço; Centro de Estágios de Melgaço; Escola Superior de Desporto e Lazer; Juntas de Freguesia Intervenientes), desenvolveu o Projeto Atividade e que foi **implementado em 2006.**

O PROJETO ATIVIDADE





MELGAÇO E POPULAÇÃO

Melgaço abrange na sua totalidade uma superfície de 238 km² de área que se divide nestas <u>duas manchas geograficamente</u> <u>bem diferenciadas</u>: a zona da ribeira e a zona serrana, montanhosa e planáltica, com cerca de 10mil hectares integrados no Parque Nacional da Peneda Gerês.





MELGAÇO E POPULAÇÃO

- A população, com 9213 habitantes (Censos 2011), apresenta uma estrutura etária envelhecida. 36,6% destes residentes têm idades iguais ou superiores a 65 anos.
- O elevado envelhecimento da população constitui, assim, um dos traços mais marcantes mas também mais preocupantes do concelho de Melgaço, principalmente nas freguesias da montanha que apresentam, todas, elevadas diminuições da população.



PÚBLICO ALVO

Este projeto é dirigido à **população sénior (maiores de 65 anos) e utentes de IPSS** e tem com o objetivo principal:

modificar positivamente o estado de saúde, físico e mental destes idosos, promovendo a qualidade de vida desta população, através de um conjunto de atividades físicas e desportivas, de modo a estimular a participação ativa e dinâmica da comunidade, e minimizar o estigma a que estão submetidos nestes meios rurais, montanhosos e isolados.









O PROJETO ATIVIDADE

ADESÃO/ RESISTÊNCIA AO EXERCÍCIO

As pessoas destes meios mais rurais ainda ocupam o seu tempo com as obrigações do quotidiano (agricultura) e com os afazeres domésticos. Nunca tiveram acesso a espaços de lazer e a estas atividades, por isso desconheciam a importância e os seus benefícios.

Foi, por isso, muito difícil a implementação deste projeto:

- confundiam trabalho/esforço com atividade física;
- não viam "benefício nenhum com essas brincadeiras";
- "nem pensar usar calças porque era uma vergonha" (no caso das senhoras);
- só bebiam água se tivessem sede...



ADESÃO/ RESISTÊNCIA AO EXERCÍCIO

Só com o passar do tempo, mediante as experiências positivas e após os resultados obtidos, é que começaram a criar menos resistência e a aprender a gostar daquilo que estavam a vivenciar.

















O PROJETO ATIVIDADE

PARCERIAS E RECURSOS

A equipa do Projeto Atividade é constituída por <u>uma técnica</u> <u>de desporto</u>, <u>equipa de enfermagem</u>, <u>médicos e auxiliares</u> (que acompanham os utentes das IPSS). As entidades envolvidas são: a Unidade de Cuidados Continuados, a Câmara Municipal, o Centro de Estágios e a ESDL.

Pretende-se com este grupo, um **trabalho de parceria interdisciplinar**, onde cada segmento contribui para o enriquecimento e a valorização desta iniciativa, com aplicação dos conhecimentos específicos de cada área.









ORGÂNICA E FUNCIONAMENTO

No presente, o projeto envolve **150 pessoas de ambos os sexos** (embora maioritariamente mulheres) e inicia a meados de Setembro e termina em Junho.

As sessões de atividade física são semanais, adaptadas e personalizadas, orientadas por uma Técnica Superior de Desporto, com o acompanhamento e com supervisão da equipa de enfermagem.

A atividade realiza-se nas salas de manutenção e musculação do Centro de Estágios de Melgaço e nas instalações das juntas de freguesia intervenientes.



O PROJETO ATIVIDADE

ORGÂNICA E FUNCIONAMENTO

Os 150 participantes dividem-se em três grupos:

- Grupos da Montanha (Castro Laboreiro, Cousso, Gave, Orjaz)
- Centros de Dia e Lares (Centro Paroquial e Social de Chaviães, Santa Casa da Misericórdia, C.E.N.S.O., Lar Idade D'Ouro, Centro de Dia Castro Solidário)
- Turma da Comunidade (aberta à população).

Nota: Castro Laboreiro (21km), Cousso (11km), Gave (13km) e o lugar de Orjaz (12km), na freguesia de Cubalhão, não foram escolhidas ao acaso como intervenientes neste projeto. Na população destas freguesias da montanha, o rácio de idosos: jovens é de 4:1, um número extremamente elevado.



ORGÂNICA E FUNCIONAMENTO

Para os grupos da montanha, as aulas decorrem no Centro de Estágios de Melgaço (1 vez por mês), e nas salas das freguesias de intervenção (1 vez por semana), onde são desenvolvidas atividades físicas, que visam trabalhar a função cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força e o equilíbrio.

Os grupos institucionalizados frequentam as aulas uma vez por semana, apenas no Centro de Estágios de Melgaço.









O PROJETO ATIVIDADE

O GRUPO DA COMUNIDADE

O Grupo da Comunidade, é uma turma com 30 pessoas.

Realizam aulas de exercício físico organizado que são dirigidas a toda a população e realizadas no **Centro de Estágios** duas vezes por semana.

O que diferencia estas aulas das restantes, é <u>a</u> monitorização da equipa de enfermagem durante todo o período da atividade física.

As atividades desenvolvidas neste grupo muito ativo e dinâmico, são mais variadas, e sempre adaptadas à condição física de cada praticante.



AS ATIVIDADES DO GRUPO DA COMUNIDADE

- Pilates Reconhecimento corporal (lateralidade, equilíbrio e coordenação, técnicas de respiração, técnicas de relaxamento, exercícios de correção postural);
- Treino Funcional Desenvolver a condição física /qualidades físicas (resistência aeróbia, força, flexibilidade e mobilidade articular, velocidade de reação e execução, agilidade);
- Step, Aeróbica, Jump Desenvolver um trabalho cardiovascular e respiratório e coordenação motora, lateralidade;



AS ATIVIDADES DO GRUPO DA COMUNIDADE

- Localizada; Atividades rítmicas e expressivas (danças, exercícios de expressão corporal);
- Atividades aquáticas (Natação e hidroginástica)
- Atividades ao ar livre (passeios, marchas, corridas, jogos tradicionais).

















AVALIAÇÃO FÍSICA - MOMENTOS E INSTRUMENTOS

São três os momentos de avaliação física e cognitiva: avaliação de <u>diagnóstico</u>, de <u>acompanhamento</u> e <u>avaliação final</u> (no final de Junho, i.e. fim do ano).

A avaliação dos componentes associados à independência funcional do idoso no Projeto Atividade, baseia-se na aplicação de uma parte da bateria de testes de Fullerton, ou testes de aptidão física para o idoso (Rikli and Jones, 1999).



O PROJETO ATIVIDADE

AVALIAÇÃO FÍSICA - MOMENTOS E INSTRUMENTOS

Esta bateria da <u>aptidão funcional do idoso</u> é composta pelos seguintes testes físicos:

- força e flexibilidade dos membros inferiores e superiores
- velocidade, a agilidade e equilíbrio dinâmico
- · resistência aeróbia
- avaliação do índice de massa corporal



O IMPACTO DO PROJETO NA COMUNIDADE





O IMPACTO DO PROJETO NA COMUNIDADE

A atividade física não vai impedir que indivíduo não envelheça, mas vai permitir que sua velhice seja seguida de qualidade de vida.

- Melhorar a velocidade, equilíbrio/postura;
- Aumentar a força, flexibilidade e a coordenação;
- Contribuir para manutenção/aumento da densidade óssea
- · Contribuir para a manutenção do peso corporal;
- Controlar diabetes, artrite, doenças cardíacas, colesterol e hipertensão;



O IMPACTO DO PROJETO NA COMUNIDADE

A atividade física regular e a adopção de um estilo de vida ativa são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

- · <u>Diminuir sintomas depressivos e</u> tristeza;
- Manter funções cognitivas, ou seja, manter o cérebro alerta e mais ativo.
- Prevenir perdas de memória, demência;
- Fortalecer o sistema;
- Aumentar a auto-estima.



O IMPACTO DO PROJETO NA COMUNIDADE

Apesar desta crescente adesão, à prática de atividades físicas, <u>ainda é grande a inatividade entre os idosos, seja</u> por motivos físicos, culturais e até familiares.

Mas o objetivo principal está a ser alcançado: <u>melhorar a aptidão física e funcional desta população.</u>





















O IMPACTO DO PROJETO NA COMUNIDADE

Os participantes têm **agora** a percepção de que a inatividade lhes pode causar prejuízos, e **reconhecem a importância e os benefícios que advém da prática regular da atividade física**, como o bem-estar, maior disposição para realizar as atividades da vida diária, contribuição para uma melhor qualidade de vida, contribuindo para que o seu envelhecimento seja saudável e bem sucedido.



OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO



Movimento Alegre Município de Paredes de Coura

Alberto Pires 06|04|2016







- ❖ O que é Movimento Alegre?
- Públicos Alvo
- Objetivos
- Atividades a desenvolver
- Calendário





O que é o Movimento Alegre?



- Projeto de parceria entre o Município de Paredes de Coura e as IPSS do concelho.
- Processo metodológico transversal na sua dinâmica junto das instituições e dos utentes.





Público-alvo



Utentes Sénior de todas as IPSS do concelho

Centros de dia: São Martinho de Coura,

Padornelo

Centros de Convívio: Vascões, Cossourado,

Parada, Romarigães

Lares: Santa Casa de Misericórdia; Lar de Bico, Lar

de Mozelos







180 UTENTES





Objetivos



Desenvolvimento das capacidades motoras "condicionais, coordenativas".







Desenvolvimento das capacidades cognitivas.





Objetivos

- Combate ao sedentarismo
- Diabetes do tipo 2
- Osteoporose
- Tensão Alta
- Risco de queda







Atividades a Desenvolver

A organização de um plano de atividades:

3 avaliações: Inicial, Intermédia e Final – (protocolo utilizando: Fullerton)

Resistência; Força

Flexibilidade; Coordenação

Equilíbrio

- Desenvolvimento do plano de treino
- Passeios pedestres
- Encontros intergeracionais
- Escolha de um tema por ano



Atividades a Desenvolver

Numero de sessões semanais:

Lares: 3 sessões 35 a 40 minutos

Centros de dia: 2 sessões 35 a 40 minutos

Centros de Convívio: 1 sessão 35 a 40

minutos

Formação às técnicas de animação.









2016 Fevereiro — Maio

Um novo Desafio!

Trabalhar as artes performativas (nomeadamente o movimento, teatro, e canto).

Para acompanhar os monitores do movimento alegre com a colaboração de uma Técnica formada em teatro e dança.

O trabalho resultará num espetáculo final, com todas as IPSS do concelho.



















OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

PROJETO DE JOVENS

Delegação de Paredes de Coura/Cenon

Da responsabilidade de:

Ana Filipa Brandão Joaquim Barbosa

Ziad Sbaa





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

"TODOS A MEXER"







OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira - 06 de Abril de 2016

Área de abrangência do projeto:

Numa primeira fase, a área de abrangência do projeto circunscrevese ao concelho de Paredes de Coura. Posteriormente, e após serem definidas as parcerias e os ajustamentos necessários, pretende-se a sua replicação/ implementação em Cenon (localidade francesa geminada com Paredes de Coura) e aos restantes concelhos do Alto-Minho.



OLYMPICS



OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira - 06 de Abril de 2016

Dados do Empreendedor:

Ana Filipa Brandão, Mestre em Psicologia do Trabalho, das Organizações e dos Recursos Humanos, 28 anos, Desempregada — brandao.ana.filipa@gmail.com — 914411396 — Paredes de Coura — Participante nas Olimpíadas na Delegação de Paredes de Coura/Cenon

Joaquim Fernando da Cunha Barbosa, Licenciado pelo IPVC em Desporto e Lazer, 27 anos, Desempregado, em Estágio Profissional – joaquim.courense10@Hotmail.com – 933642046 – Paredes de Coura – Participante nas Olimpíadas na Delegação de Paredes de Coura/Cenon

Ziad Sbaa – Cenon, França, Estudante e participante nas Olimpíadas na Delegação de Paredes de Coura/Cenon



OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Em que medida considera que este evento contribui para consolidar esta ideia de negócio?

- As Olimpíadas Intergeracionais constituíram um importante momento para a consolidação desta ideia de negócio, uma vez que permitiram uma interação de proximidade com o público-alvo e possíveis parceiros para o negócio a implementar. Desta forma, foi possível identificar algumas necessidades e oportunidades de intervenção, o que favoreceu um maior ajustamento e adequabilidade da ideia.
- De referir como uma das constatações que mais contribuiu para o fomentar da ideia de negócio, o interesse e aptidão de alguns dos participantes Séniores nas Olimpíadas para praticar modalidades individuais e coletivas.





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira - 06 de Abril de 2016

Em que medida considera que este evento contribui para consolidar esta ideia de negócio?

Apesar de no concelho de Paredes de Coura existirem Clubes e Grupos Desportivos que ensinam e praticam de forma regular e estruturada essas modalidades, são notórias as dificuldades que têm em integrar estes indivíduos nos seus grupos de atletas/praticantes.

 Neste contexto, surge a ideia do Projeto "Todos a Mexer" que pretende assumir-se como promotor e facilitador da integração de indivíduos socialmente/fisicamente vulneráveis em diferentes clubes e grupos desportivos do concelho.





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Ideia de Negócio:

 Os Clubes e Grupos Desportivos em Paredes de Coura assumem cada vez mais um maior sentido de responsabilidade social e manifestam abertura para a integração de novos e diferentes atletas. No entanto, devido ao seu carácter competitivo e estrutura técnica ainda não se verifica a integração de indivíduos mais vulneráveis, como idosos e jovens/adultos com deficiência mental/física, nos seus grupos de atletas. Porém, a atividade física regular revela-se de extrema importância, quer para a integração social, quer para o bem-estar físico e psicológico destas pessoas.



OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Ideia de Negócio:

Neste contexto, é notória a necessidade de existir um organismo promotor e pessoal técnico qualificado para favorecer a integração de idosos e jovens/adultos com deficiência, quer nas diferentes modalidades praticadas no concelho, quer em grupos de desportivos já existentes (ex.: zumba, ginástica aeróbica, *fitness*). Assim surge a ideia do "Todos a Mexer", que se pretende assumir como principal intermediário entre os novos praticantes e os clubes/grupos.



OLYMPICS HALL



OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Objetivos:

- Envolver um número superior de pessoas nas atividades dos Clubes e Grupos Desportivos concelhios, proporcionando o acesso a oportunidades e experiências em modalidades mais diversificadas.
- Promover as capacidades e competências individuais das pessoas com deficiência e idosos, bem como sensibilizar e envolver as respetivas famílias e comunidade para uma maior inclusão social.





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Objetivos:

Criação de postos de trabalho. Para a fase inicial do projeto será necessário um técnico superior de desporto e uma técnica superior da área social. Estes terão as seguintes responsabilidades i) identificação de potenciais praticantes/clubes interessados; ii) avaliação de interesses, estado físico e psicológico de potenciais praticantes; iii) diagnóstico de recursos, potencialidades e dificuldades dos clubes para a integração dos novos praticantes; iv) integração e acompanhamento individualizado dos praticantes nos clubes; v) adaptação dos planos de treino; vi) sensibilização de instituições de solidariedade social, com valências de lar/centro de dia e centro de atividades ocupacionais para integração dos seus utentes no projeto; vii) sensibilização do público-alvo do projeto e das suas famílias para a prática desportiva; viii) desenvolvimento de atividades de promoção da atividade física para todos na comunidade.

OLYMPICS HALL

OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Pontos fortes:

- Abertura demonstrada por alguns Clubes Desportivos para a integração de pessoas idosas e com deficiência;
- Atividades já realizadas por alguns Clubes para favorecer a integração de pessoas com deficiência, como *Tudo por um Sorriso* do Clube de Natação e Cultura e a *Orientação Adaptada* do Oricoura, Clube Juvenil de Orientação;
- Boa articulação do Município com IPSS's e Clubes/Grupos Desportivos;
- Existência de infraestruturas e equipamentos desportivos no concelho.





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Pontos Fracos/Problemas:

- Transporte
- Obtenção de financiamento





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Inovação do Projeto:

 Tradicionalmente, quando a atividade física é promovida junto de indivíduos mais vulneráveis como idosos e pessoas com deficiência, tal acontece sem que exista uma integração efetiva destas pessoas em clubes desportivos. É incomum verificar-se a presença de elementos com estas características nos Clubes e, por essa razão, este projeto pretende contribuir para uma mudança de paradigma, que será certamente uma mais-valia, quer para os Clubes, quer para os novos praticantes das diferentes modalidades. O Projeto "Todos a Mexer" fomentará no concelho um ambiente de maior diversidade e de verdadeira inclusão, do qual todos poderão retirar os maiores benefícios.



OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Inovação do Projeto:

Este projeto pretende ser piloto em Paredes de Coura e, mais tarde, alargar-se a Cenon (localidade francesa geminada) e aos restantes concelhos alto-minhotos. Desta forma, será possível criar grupos de competição, fator importante para a estimulação do interesse da prática desportiva regular.



OLYMPICS HALL



OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

Parcerias necessárias para o arranque do projeto:

- Câmara Municipal de Paredes de Coura
- Clubes e Grupos Desportivos do concelho
- Instituições de Solidariedade Social do concelho com as valência de Lar e/ou Centro de Dia e o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO)
- Escola Superior de Desporto e Lazer-IPVC





OLIMPICS 4ALL – SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO Inatel - Vila Nova de Cerveira – 06 de Abril de 2016

vem daí connosco! "TODOS A MEXER"

Pela tua saúde...









Contribución da participación nas Olimpíadas Interxeracionais ao proxecto.

Pese a vivir o lado poucos eran os coñecidos entre os dous grupos que formaban o equipo de Cerveira-Tomiño.

Os que tiñan contacto previo eran froito da participación en distintas actividades físico-deportivas.

Mediante a convivencia e a cooperación nas Olimpíadas aparecen fortes relacións de amizade entre os participantes.





Contribución da participación nas Olimpíadas Interxeracionais ao proxecto.

Os participantes doutros municipios quedaban impresionados coa beleza natural da zona pero moitos a descoñecían ata o momento.





Ideas das que parte o proxecto

Que pasaría se esas relacións de amizade se produciran antes?

Porque non fomentalas entre os rapaces e rapazas?

Cando somos adultos sempre recordamos os lugares os que fomos de excursión e campamento cando eramos nenos.





ldea de negocio

Creación dun campamento xuvenil.

Situación: nas proximidades da fronteira entre España e Portugal.

Público obxectivo: mozos/as de ambos países que compartirían estancia e actividades no campamento.





Actividades

Deportivas

- Deportes no medio natural (Kayak, sendeirismo, BTT, probas de orientación, variedades de praia dos deportes comúns...)
- Deportes alternativos (Salvamento acúatico deportivo, carreiras multiobstáculo, beisbol, ultimate...)
- Deportes comúns (Basket, Fútbol, Balonmán...)

Recreativas e Lúdicas

• Xogos, gincanas, veladas, actividades circenses...

Educativas e de Autoformación

Cooperación, Concienciación co Medio Natural, Orientación...





Innovación do proxecto

- 1. Primeiro negocio destas características na zona.
- 2. Forma alternativa de espallar o deporte e a actividade física.
- 3. Convivencia entre as poboacións dos dous países.
- 4.O ideal sería que os monitores fosen de ambos países para aportar mais coñecemento.
- 5. Forma de turismo alternativo para os xoves e contribúe a dar coñecer a zona.







Localización



- · Fácil acceso o medio natural
- Emprazamento illado dos núcleos urbanos.
- Dispoñibilidade de instalación para poder realizar as actividades
- Está preto de ambas localidades e dispón o seu redor un amplo número de lugares nos que realizar as actividades propostas para o campamento.
- A reapertura de este lugar contribuiría a dar aportar unha mellor imaxe ao entorno.





Localización



- Trátase dun local con piscina e pistas de tenis que xa tivo o seu pasado como lugar para actividades deportivas
- Sería unha forma indirecta de dar a coñecer a zona e poñela no "mapa de ocio" de moitas familias.
- Problema: O seu acondicionamento requeriría bastante inversión





Obxetivo Xeral

Ofertar un conxunto de actividades de deportivas, lúdicas e de formación nun marco de convivencia, camaradería e cooperación que permitan a conexión entre os xoves dos dous países limítrofes.





Obxetivos Específicos

- 1. Fomentar a actividade física, tanto en instalacións deportivas como na natureza e tamén de deportes pouco coñecidos
- 2. Fomentar e desenvolver habilidades sociais, de cooperación e de superación de problemas.
- 3. Posibilitar as relaciones interpersoais entre as mocidades de ambas beiras do Miño, creando un ambiente lúdico e distendido e de camaradería durante o campamento.
- 4. Fomentar a capacidade de observación, a memoria e orientación xogos e actividades no medio natural ao mesmo tempo que se promove o coidado do medio Natural.
- 5. Concienciación dun uso coidadosa e responsable da natureza.





Análise DAFO

INTERNO				
Debilidades	Fortalezas			
-As actividades estarían limitadas o verán. -O mal tempo dificulta o desenrolo das actividades polo que habería que ter actividades complementarias e viables para estes casosInversión elevada -Necesaria unha realización progresiva e a largo prazo	 - Único nas proximidades - Situación xeográfica (proximidade a instalación e espazos deportivos, Río Miño, distintas rutas) - Pódese constatar a viabilidade do campamento comezando pola organización de pequenas actividades similares as que se realizarían. - Primeiro lugar destas características na zona - Dispoñibilidade de persoal formado para esta labor (cursos de monitor de ocio e tempo libre en Tomiño) 			

Análise DAFO

Externas			
Ameazas	Oportunidades		
	- A posibilidade da creación da dunha		
	ponte peonil que atravese o Miño.		
-A creación de outro negocio de estas	-A través dos nenos darase a coñecer		
características nas proximidades.	ambos municipios polo que poderá		
	aumentar o turismo e por tanto as		
	oportunidades de negocio.		



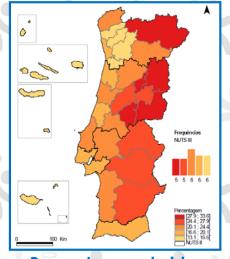


Nuno Gomes Silva Ivo Carvalho Alunos do 2º ano do Curso de Desporto e Lazer Escola Superior de Desporto e Lazer (IPVC)



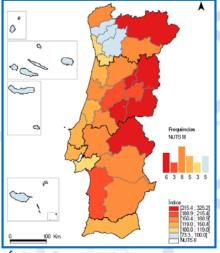


PROJETO GINÁSIO SÉNIOR



Percentagem de idosos
Fonte: Censos 2011

OLYMPICS HALL



Índice de envelhecimento

Fonte: Censos 2011



Estudo: **Treino de força no idoso**.

Dra Rita Tomás

OLYMPICS HALL

Especialista em Medicina Física e de Reabilitação. Mestre em Exercício e Saúde. Pós graduada em Medicina Desportiva. Hospital Curry Cabral, Clínica CUFF Alvalade, Lisboa.

Rev. Medicina Desportiva informa, 2012, 3 (3). pp. 26-29.

A perda de força muscular está intimamente relacionada com a fragilidade e perda de independência funcional que ocorre com o envelhecimento.

O treino de força demonstrou ser uma modalidade de treino segura neste escalão etário, mesmo em indivíduos com doença crónica, nomeadamente com patologia cardiovascular²².

O American College of Sports Medicine recomenda que os idosos façam atividades que mantenham a força e resistência muscular, pelo menos duas vezes por semana².





Mobilidade

Olimpíadas intergeracionais 2015

Exercício físico

Convívio

Ideia de negócio



Criar um ginásio para recuperação/manutenção da atividade física de modo a aumentar a qualidade de vida da população sénior/idosa.



Aumentar a capacidade física dos clientes para que as suas tarefas no dia-a-dia não sejam tão dificultadas pela falta de mobilidade.

Público-alvo: pessoas institucionalizadas e pessoas seniores com vontade de melhorar a sua saúde e condição física.





PROJETO GINÁSIO SÉNIOR Objetivos

- Melhorar a qualidade de vida da população sénior;
- Aumentar a mobilidade de cada pessoa através de treinos específicos e individuais;
- Possibilitar a realização de investigações e estudos científicos sobre a prática do exercício físico em idosos.









- Acompanhamento profissional para perda de peso;
- Trabalho aeróbio para desenvolver capacidade circulatória e respiratória;
- Desenvolvimento de massa muscular;
- Avaliações sobre o estado de saúde da pessoa e adequar o melhor programa de treino;
- Melhoria na coordenação;
- Desenvolvimento de flexibilidade;
- Trabalho de força.





PROJETO GINÁSIO SÉNIOR

Obrigado pela atenção!



<u>nunoride@gmail.com</u> <u>ivocarvalho17@hotmail.com</u>



Anexo 16

Suporte comunicacional utilizado na avaliação do Projeto

Olimpíadas Intergeracionais

-Avaliação-



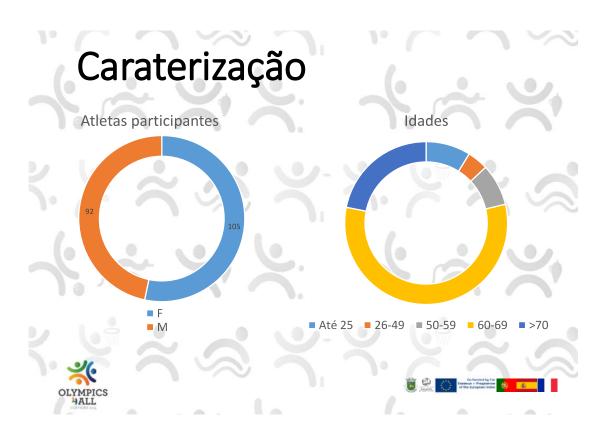


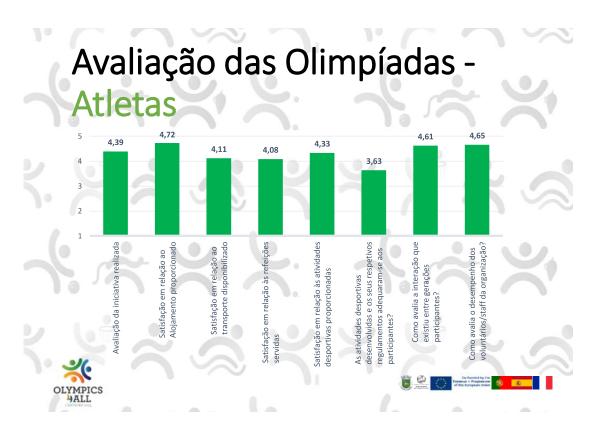
Grandes números

- **207** Atletas participantes
- **31** Voluntários/as
- **14** Localidades
- **8** Competições desportivas
- **6** Dias
- **3** Países









Avaliação das Olimpíadas -Atletas

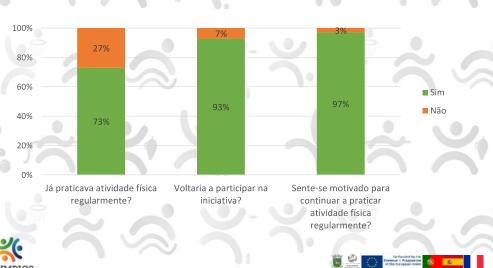
Top 3	Pontuação
Avaliação da iniciativa realizada	94%
Como avalia o desempenho dos voluntários/staff da organização?	93%
Como avalia a interação que existiu entre gerações participantes?	92%

Bottom 3	Pontuação
As atividades desportivas desenvolvidas e os seus respetivos regulamentos adequaram-se aos participantes?	73%
Nota: Não são considerados critérios cujas avaliações sejam superiores a 75%.	



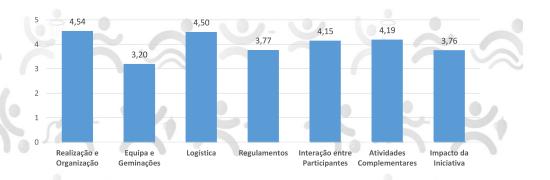


Avaliação das Olimpíadas -





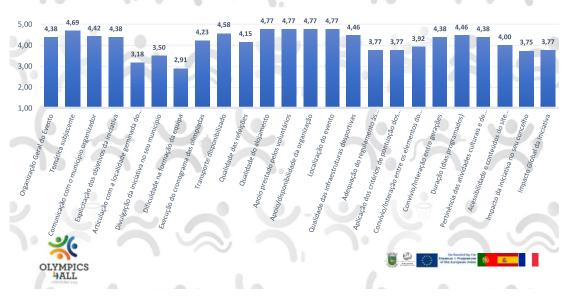
Avaliação das Olimpíadas – Delegados/as







Avaliação das Olimpíadas – Delegados/as



Avaliação das Olimpíadas – Delegados/as

Top 5	Pontuação
Qualidade do Alojamento	95%
Apoio prestado pelos voluntários	95%
Apoio/disponibilidade da organização	95%
Localização do evento	95%
Temática subjacente	94%





Avaliação das Olimpíadas – Delegados/as

Bottom 5	Pontuação	
Dificuldade na formação da equipa	58%	
Articulação com a localidade geminada do seu município	64%	
Divulgação da iniciativa no seu município	70%	
Nota: Não são considerados critérios cujas avaliações sejam superiores a 75%.		





Avaliação das Olimpíadas — Alguns testemunhos

"Que se realize anualmente"

"Parabéns. São iniciativas destas que fazem falta aos 60+"

"Não devem parar com estas iniciativas"

"Iniciativas destas deverão continuar para que as autarquias se apetrechem com espaços adequados às práticas desportivas que existiram neste evento"

"É uma iniciativa muito boa para incentivar as pessoas a fazer desporto. Permitiu realizar desporto ao ar livre e a convivência entre todas as gerações"





Boas práticas

- Diversidade (diferentes gerações, diferentes sexos, diferentes nacionalidades)
- Capacidade de fomentar a interação entre as gerações participantes
- Atividades de sensibilização para a inclusão social
- Potenciação do empreendedorismo jovem
- Impacto da iniciativa nos/as participantes: forte sensibilização para a prática do exercício físico





Sugestões

- Trabalhar as geminações
- Melhorar a preparação das equipas para as Olimpíadas
- Aperfeiçoar os regulamentos
- Introduzir novas modalidades desportivas





Conclusões

Este Projeto foi capaz de:

- Aumentar a consciencialização para a prática do desporto;
- Envolver participantes com diferentes níveis de atividade física;
- Contribuir para a interação cultural, troca de experiências e vivências;
- Criar momentos de aprendizagem entre gerações no âmbito do desporto

DAR CONTINUIDADE!







Anexo 17

Projetos de empreendedorismo jovem

Nome | TODOS A MEXER!

Área de abrangência do projeto

Numa primeira fase a área de abrangência do projeto circunscreve-se ao concelho de Paredes de Coura. Posteriormente e após serem definidas as parcerias e os ajustamentos necessários pretende-se a sua replicação/ implementação em Cenon (localidade francesa geminada com Paredes de Coura) e aos restantes concelhos do Alto-Minho.

Dados do Empreendedor

Ana Filipa Sousa Brandão ¹ Joaquim Fernando da Cunha Barbosa ² Ziad Sbaa 3

E-mail

brandao.ana.filipa@gmail.com ¹ joaquim courense10@hotmail.com2 Telefone

+351 914411396 ¹ +351 933642046 2

Situação Profissional

Desempregada ¹ Estágio Profissional² Idade

28 anos ¹ 27 anos²

Habilitações **Académicas**

Mestre em Psicologia do Trabalho, das Organizações e dos Recursos Humanos ¹ Licenciatura em Desporto e Lazer ²

Participou nas Olimpíadas Intergeracionais 2015

Todos participaram

Equipa

Paredes de Coura/Cenon

Em que medida considera que este evento contribui para consolidar esta ideia de negócio?

As Olimpíadas Intergeracionais constituíram um importante momento para a consolidação desta ideia de negócio, uma vez que permitiram uma interação de proximidade com o público-alvo e possíveis parceiros para o negócio a implementar. Desta forma, foi possível identificar algumas necessidades e oportunidades de intervenção, o que favoreceu um maior ajustamento e adequabilidade da ideia.

De referir como uma das constatações que contribuiu para o fomentar da ideia de negócio, o interesse e aptidão de alguns dos participantes séniores nas Olimpíadas para praticar modalidades individuais e coletivas. Apesar de no concelho de Paredes de Coura existirem clubes e grupos desportivos que ensinam e praticam de forma regular e estruturada essas modalidades, são notórias as dificuldades que têm em integrar estes indivíduos nos seus grupos de atletas/praticantes.

Neste contexto, surge a ideia do Projeto "Todos a Mexer" que pretende assumir-se como promotor e facilitador da integração de indivíduos socialmente/fisicamente vulneráveis em diferentes clubes e grupos desportivos do concelho.

Ideia de Negócio

Os clubes e grupos desportivos em Paredes de Coura assumem cada vez mais um maior sentido de responsabilidade social e manifestam abertura para a integração de novos e diferentes atletas. No entanto, devido ao seu carácter competitivo e estrutura técnica ainda não se verifica a integração de indivíduos mais vulneráveis, como idosos e jovens/adultos com deficiência mental/física, nos seus grupos de atletas. Porém, a atividade física regular revela-se de extrema importância, quer para a integração social, quer para o bemestar físico e psicológico destas pessoas.

Neste contexto, é notória a necessidade de existir um organismo promotor e pessoal técnico qualificado para favorecer a integração de idosos e jovens/adultos com deficiência, quer nas diferentes modalidades praticadas no concelho, quer em grupos de desportivos já existentes (ex.: zumba, ginástica aeróbica, fitness). Assim surge a ideia do "Todos a Mexer", que se pretende assumir como principal intermediário entre os novos praticantes e os clubes/grupos.

Objetivos

- -Envolver um número superior de pessoas nas atividades dos clubes e grupos desportivos concelhios, proporcionando o acesso a oportunidades e experiências em modalidades mais diversificadas.
- Promover as capacidades e competências individuais das pessoas com deficiência e idosos, bem como sensibilizar e envolver as respetivas famílias e comunidade para uma maior inclusão social.
- Criação de postos de trabalho. Para a fase inicial do projeto será necessário um técnico superior de desporto e uma técnica superior da área social. Estes terão as seguintes responsabilidades i) identificação de potenciais praticantes/clubes interessados; ii) avaliação de interesses, estado físico e psicológico de potenciais praticantes; iii) diagnóstico de recursos, potencialidades e dificuldades dos clubes para a integração dos novos praticantes; iv) integração e acompanhamento individualizado dos praticantes nos clubes; v) adaptação dos planos de treino; vi) sensibilização de instituições de solidariedade social, com valências de lar/centro de dia e centro de atividades ocupacionais para integração dos seus utentes no projeto; vii) sensibilização do público-alvo do projeto e das suas famílias para a prática desportiva; viii) desenvolvimento de atividades de promoção da atividade física para todos na comunidade.

Pontos fortes

Pontos Fracos/problemas

- -Abertura demonstrada por alguns clubes desportivos para a integração de pessoas idosas e com deficiência;
- -Atividades já realizadas por alguns clubes para favorecer a integração de pessoas com deficiência, como *Tudo por um Sorriso* do Clube de Natação e Cultura e a *Orientação Adaptada* do Oricoura, Clube Juvenil de Orientação;
- -Boa articulação do Município com IPSS's e clubes/grupos desportivos;
- -Existência de infraestruturas e equipamentos desportivos no concelho.

- -Transporte
- -Obtenção de Financiamento

Inovação do Projeto

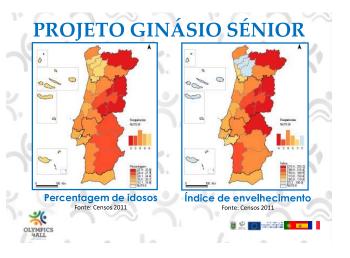
Tradicionalmente quando a atividade física é promovida junto de indivíduos mais vulneráveis como idosos e pessoas com deficiência, acontece sem que exista uma integração efetiva destas pessoas em clubes desportivos. É incomum verificar-se a presença de elementos com estas características nos clubes e, por essa razão, este projeto pretende contribuir para uma mudança de paradigma, que será certamente uma mais-valia, quer para os clubes, quer para os novos praticantes das diferentes modalidades. O Projeto "Todos a Mexer" fomenta no concelho um ambiente de maior diversidade e de verdadeira inclusão, do qual todos poderão retirar os maiores benefícios.

Este projeto pretende ser piloto em Paredes de Coura e, mais tarde, alargar-se a Cenon (localidade francesa geminada) e aos restantes concelhos alto-minhotos. Desta forma, será possível criar grupos de competição, fator importante para a estimulação do interesse da prática desportiva regular.

Parcerias necessárias para o arranque do projeto?

- Câmara Municipal de Paredes de Coura;
- Clubes e grupos desportivos do concelho;
- Instituições de Solidariedade Social do concelho com as valência de Lar e/ou Centro de Dia e Centro de Atividades Ocupacionais (CAO);
- Escola Superior de Desporto e Lazer-IPVC.









PROJETO GINÁSIO SÉNIOR Ideia de negócio Criar um ginásio para recuperação/manutenção da atividade física de modo a aumentar a qualidade de vida da população sénior/idosa. Aumentar a capacidade física dos clientes para que as suas tarefas no dia-a-dia não sejam tão dificultadas pela falta de mobilidade. Público-alvo: pessoas institucionalizadas e pessoas seniores com vontade de melhorar a sua saúde e condição física.

PROJETO GINÁSIO SÉNIOR Objetivos

- Melhorar a qualidade de vida da população sénior;
- Aumentar a mobilidade de cada pessoa através de treinos específicos e individuais;
- Possibilitar a realização de investigações e estudos científicos sobre a prática do exercício físico em idosos.









- Acompanhamento profissional para perda de peso;
- Trabalho aeróbio para desenvolver capacidade circulatória e respiratória;
- Desenvolvimento de massa muscular;
- Avaliações sobre o estado de saúde da pessoa e adequar o melhor programa de treino;
- Melhoria na coordenação;
- Desenvolvimento de flexibilidade;
- Trabalho de força.







Nome Adelino Xavier Pinto Soares/Adriana de Sousa Amorim/Vitor Ferreira Alves					
Área de abrangencia do projeto	Atividade física sénior				
Dados do Empreendedor					
E-mail	xavisoares10@hotmail.com/	Telefone 9648	31055/966440782/96013482		
Situação Profissional	Estagiário/Desempregada/	Idade	20/22/25		
Habilitações Académicas		Licenciatura			
Participou nas Olimpíadas Intergeracionais 2015	Sim	Equipa	Monção		
Em que medida consid	lera que este evento contribui pa	ra consolidar esta id	eia de negócio		
outros idosos.					
físicas ligadas à saú equilibrio ritmo e rel	vres; Manutenção do bem estar fisío de, através da manutenção das cap axamento; reeducação e melhoria o lades motoras; desenvolvimento da	acidades fisícas ligada do desempenho na exe	s à saúde, da coordenação, ecução de atividades diárias		
Participação voluntá intercâmbio e partilha d as atividades serem	ntos Fortes ria da comunidade no projeto; de experiências entre associações; diferentes das habitualmente praticadas.	Dificuldade de envol sénior; maior parte d associações estarem	ver neste projeto a população la população que integra estas limitadas fisicamente; falta de por parte das associações para		
Inovação do Projeto Promover acçõe	es de formação/informação levand	o a adesão dos idosos	às diferentes práticas.		
Parcerias necessárias	para o arranque do projeto				
	Município; juntas de freguesia; as	sociações; centro de s	aúde.		

		lo projeto) ; custos com acção de formação; custos com	n monitores; aluguer de espaços; custos com tra
CRONOGRAMA OI O Quê î		O PARA O ARRANQUE DO A Quem ?	PROJETO OBJETIVOS
Verificar se existe 1 pro no territóri	ojeto parecido o	Reunir com entidades que potencialmente serão os meus clientes	Determinar a necessidade do meu projeto no território
Apresentação do	projeto	Ás diferentes associações	Captação de potenciais clientes
Acão de form	ação		Sensibilização de potenciais clientes
)BSERVAÇÕES			
,			
ico que acompanha			
o projeto Município	Magda Pinto Monção		

Nome	Bruno Costa / Sara Leitão / Daniela Gomes				
Área de abrangencia do projeto	Município do Vione do Costolo				
projeto	Município de Viana do Castelo				
ados do Empreendedor					
E-mail		Telefone	965302599 / 961371708 / 968384755		
Situação Profissional	Ativos	Idade	25 / 24 / 22		
Habilitações Académicas		Licenciatura			
Participou nas Olimpíadas Intergeracionais 2015	Sim	Equipa	Viana do Castelo		
intergeracionais 2013	Siiii	Lquipa	viana do Castelo		
	<mark>lera que este evento contribui pa</mark> la Nova de Cerveira deu para perce				
conhecimentos sobre a o fosse desenvolvendo e c	cidade de Viana do Castelo e as sua riando forma.	s freguesias fez c	om que a ideia deste projeto se		
Ideia de Negócio					
necessário prévia inscrição das equipas (compostas por duas a quatro pessoas) nas respetivas Juntas de Freguesia até ao segundo fim de semana de cada mês, sendo que a atividade se irá realizar no último do respetivo mês. Serão elaboradas pistas que conduzem os participantes a pontos específicios no local a decorrer a atividade, onde terão que desenvolver uma atividade cultural ou desportiva para receberem a pista seguinte, e conseguirem avançar nas estações do Peddy Paper. A equipa que arrecadar mais pontos terá direito a um prémio simbólico, sendo que as restantes equipas receberão um prémio de participação. No final da atividade, haverá sempre um momento lúdico de interção entre todos os participantes e voluntários do Peddy Paper. Objetivos Tornar a população sénior mais ativa fisicamente e psicologicamente; dar a conhecer as diferentes tradições e cultura da cidade de Viana do Castelo e das suas freguesias; intereção e convivio entre a comunidade sénior.					
Po	ontos Fortes	Doni	tos Fraços / problemas		
* Ideia inovadora; * Vert	tente cultural e desportiva unidas; e diferentes faixas etárias.	* Condições cli	tos Fracos / problemas matéricas; * Transporte; * Falta de recursos humanos.		
Inovação do Projeto					
Diversidade de locais a d	Diversidade de locais a desenvolver a atividade. Vertente cultural e desportiva presentes na mesma atividade. Mobilidade de um grande número de cidadãos.				
Parceriae necesários	para o arranque do projeto				
Secção da Cultura e Desj	porto da Câmara Municipal de Viar		tas de Freguesia da cidade de Viana entes ao distrito de Viana do Castelo.		

EQUIPAMENTOS: Sistema de som; Material didático; Material desportivo (bolas, cones, arcos, cordas, colchões); Material para jogos tradicionais (malha, petanca, dominó, cartas, bilha, corda). RECURSOS HUMANOS: Elementos responsáveis pelo projeto, CRONOGRAMA ORIENTATIVO PARA O ARRANQUE DO PROJETO O Qué? (que ações implementar) (quem faz, a onde ir, a quem pedir) Verificar a existência de projetos semélhantes em localidades proximas, proximas	Investimento Inicial Previsto (descrição dos equipamentos a adquirir e dos Recursos Humanos necessários para o 1º ano de vida do projeto)						
O Quê ? (que ações implementar) Verificar a existência de projetos semelhantes em localidades próximas, Apresentação do projeto à Câmara Municipal de Viana do Castelo e Presidentes de Juntas de Freguesias. Desenvolvimento de flyers e outros materiais publicitários. Elaboração de uma página web para promoção da projeto. Reunir com a Suntas onde se desenvolve a atividade junto da sua comunidade. Reunir com as Juntas onde se desenvolve a atividade para recolha de informação e a juda no desenvolvimento do projeto. Elaboração de uma página web para promoção do projeto. Reunir com o C.N.E. e Guias de Portugal para a disponibilização de voluntários. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais.	EQUIPAMENTOS: Sistema de som; Material didático; Material desportivo (bolas, cones, arcos, cordas, colchões); Material para jogos tradicionais (malha, petanca, dominó,						
O Quê ? (que ações implementar) Verificar a existência de projetos semelhantes em localidades próximas, Apresentação do projeto à Câmara Municipal de Viana do Castelo e Presidentes de Juntas de Freguesias. Desenvolvimento de flyers e outros materiais publicitários. Elaboração de uma página web para promoção da projeto. Reunir com a Suntas onde se desenvolve a atividade junto da sua comunidade. Reunir com as Juntas onde se desenvolve a atividade para recolha de informação e a juda no desenvolvimento do projeto. Elaboração de uma página web para promoção do projeto. Reunir com o C.N.E. e Guias de Portugal para a disponibilização de voluntários. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais.							
Verificar a existência de projetos semelhantes em localidades próximas. Reunir com a secção da cultura e desporto da Câmara Municipal de Viana do Castelo. Apresentação do projeto à Câmara Municipal de Viana do Castelo e Presidentes de Juntas de Freguesias. Reunir com as Juntas de Freguesias para promoverem a atividade junto da sua comunidade. Dar a conhecer a cultura e tradições das freguesias de Viana do Castelo. Reunir com as Juntas onde se desenvolve a atividade para recolha de informação e ajuda no desenvolvimento do projeto. Elaboração de uma página web para promoção do projeto. Reunir com o C.N.E. e Guias de Portugal para a disponibilização de voluntários. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Bruno Gigante Bruno Gigante							
desporto da Câmara Municipal de Viana do Castelo. Apresentação do projeto à Câmara Municipal de Viana do Castelo e Presidentes de Juntas de Freguesias. Desenvolvimento de flyers e outros materiais publicitários. Elaboração de uma página web para promoção do projeto. Elaboração do projeto, a Reunir com as Juntas de Freguesias para promoverem a atividade junto da sua conhecer a cultura e fredições das freguesias de Viana do Castelo. Reunir com as Juntas onde se desenvolve a atividade para recolha de informação e ajuda no desenvolvimento do projeto. Elaboração de uma página web para promoção do projeto. Reunir com o C.N.E. e Guias de Portugal para a disponibilização de voluntários. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Bruno Gigante Bruno Gigante	(que ações imp	plementar)	(quem faz, a onde ir, a quem pedir)	l			
Apresentação do projeto a Camara Municipal de Vilana do Castelo e Presidentes de Juntas de Freguesias. Desenvolvimento de flyers e outros materiais publicitários. Elaboração de uma página web para promoção do projeto. Elaboração do projeto. Reunir com as Juntas onde se desenvolve a atividade para recolha de informação e ajuda no desenvolvimento do projeto. Reunir com o C.N.E. e Guias de Portugal para a disponibilização de voluntários. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. Bruno Gigante Bruno Gigante	semelhantes em	localidades	desporto da Câmara Municipal de				
Desenvolvimento de flyers e outros materiais publicitários. Castelo Cas	Municipal de Viana	a do Castelo e	Freguesia para promoverem a atividade junto da sua	tradições das freguesias de Viana			
Portugal para a disponibilização de voluntários. Reunir com responsáveis de museus e pontos culturais. OBSERVAÇÕES Cinico que acompanha o projeto Bruno Gigante			desenvolve a atividade para recolha de informação e ajuda no	-			
OBSERVAÇÕES Chico que acompanha o projeto Bruno Gigante			Portugal para a disponibilização				
cnico que acompanha o projeto Bruno Gigante							
cnico que acompanha o projeto Bruno Gigante							
cnico que acompanha o projeto Bruno Gigante							
cnico que acompanha o projeto Bruno Gigante							
cnico que acompanha o projeto Bruno Gigante	ORSEDVAÇÕES						
o projeto Bruno Gigante							
o projeto Bruno Gigante							
o projeto Bruno Gigante	cnico que acompanha						
Município Viana do Castelo			Bruno Gigante				
	Município		Viana do Castelo				



PROXECTO CAMPAMENTO

DEPORTIVO XUVENIL

Mauro Rodríguez dos Santos

Datos persoais

Nome: Mauro Rodríguez dos Santos

Idade: 23 anos

E-Mail: maurorguezdossantos@gmail.com

TLF: 628886647

Equipo: Cerveira-Tomiño

Situación profesional: Estudante de Ciencias da actividade física e o

deporte

Habilitacións académicas: Técnico superior en animación de actividades

físico deportivas

Aérea do proxecto: Animación deportiva

Índice

Contribución da participación nas Olimpíadas Interxeracionais	3
Idea de negocio	4
Innovación do proxecto	4
Análise de mercado	5
Localización	6
Obxectivos xerais	7
Obxetivos específicos	7
Análise DAFO	8

Contribución da participación nas Olimpíadas Interxeracionais.

No Verán de 2015 vin un anuncio no do concello de Tomiño no que procuraban algún mozo/a para adestrar un grupo de persoas maiores de forma voluntaria. Non sabía moi ben de que ía o tema pero non o pensei dúas veces e presenteime voluntario. Tiven a sorte de participar no proxecto que resultou ser unhas Olimpíadas Interxeracionais. A miña actividade non se limitou so a exercer como adestrador se non que tamén puiden botar unha man na competindo en distintos deportes. Durante os días de adestramento e competición percibín a creación de lazos entre os participantes de Tomiño e os de Vilanova de Cerveira, lazos que foron froito da suma de convivencia e cooperación deportiva e nos cales eu tamén me vin inmerso. O longo desa participación tamén me din conta de que a pesares de vivir preto de Vilanova e visitala con frecuencia non coñecía a case ningunha persoa de alí ao igual que os demais participantes. E máis, escasos eran os coñecidos entre os dous municipios que formaban equipo e os poucos que existían eran froito da relación deportiva (competicións entre os equipos de fútbol de ambas veiras, clases da natación na piscina de Vilanova, clases de danza...). Nese momento sentinme privilexiado de poder desfrutar da experiencia e pensei na necesidade de que as Olimpíadas se repetisen durante máis anos, para que máis persoas puidesen desfrutalas ao par dese pensamento xurdiume unha pregunta. "Que pasaría se estes lazos se creasen xa dende nenos e se mantivesen o longo da vida ?"

ldea de negocio

A creación dun campamento xuvenil situado nas proximidades da fronteira entre España e Portugal no cal o público obxectivo serían mozos/as de ambos países que compartirían estancia e actividades no campamento. As actividades principais que ofertaría o campamento serían ante todo de carácter deportivo e recreativo aínda que estas estarían complementadas por un por unha finalidade educativa en de autoformación dos participantes . As actividades elixidas serían as máis acordes a cada grupo de participantes dentro do abanico de actividades que oferte o campamento.

Deportivas

- Deportes no medio natural (Kayak, sendeirismo, BTT, probas de orientación, variedades de praia dos deportes comúns...)
- Deportes alternativos (Salvamento acúatico deportivo, carreiras multiobstaculo, beisbol, ultimate...)
- Deportes comúns (Basket , Fútbol, Balonmán...)

Recreativas e Lúdicas

• Xogos, gincanas, veladas, actividades circenses...

Educativas e de Autoformación

Cooperación Concienciación co Medio Natural Orientación

Innovación do proxecto

- 1. Primeiro negocio destas características na zona
- 2. Forma alternativa de espallar o deporte e a actividade física
- 3. Convivencia entre as poboacións dos dous países
- 4. O ideal sería que os monitores fosen de ambos países para aportar mais coñecemento
- 5. Forma de turismo alternativo para os xoves

		Análise de	mercado	
	Nο	Nome	Lugar	Web
o da ilicia vincia ira.	1	Albergue Xuvenil 'As Sinas'	(Vilanova de Arousa)	
Campamento da Xunta de Galicia 2015 na provincia de Pontevedra.	2	Xuvenil 'Pontemaril'	(Forcarei)	www.xuventude.xunta.es
Camp Xunt: 2015 de Pc	3	Xuvenil 'A Illa de Ons'	(Bueu)	
Empresa de organización de campamentos provincia de Pontevedra	4	Ayuko Aventura S.L.	(Vigo)	www.ayukoaventura.com
Outros	5	Beach Escolas Campamento windsurf/Surf	(Patos)	www.beachescolas.com



Localización

Para a localización do campamento a idónea sería un emprazamento illado dos núcleos urbanos, con fácil acceso a o medio natural e con dispoñibilidade de instalacións para levar a cabo as actividades. Atendendo a estás premisas seleccionei como emprazamento o antigo bar da Torre preto do embarcadoiro de Goián:

- 1) Cumpre todos as premisas anteriores
- 2) Está preto de ambas localidades e dispon o seu redor un amplo abánico de lugares nos que realizar as actividades propostas para o campamento
- 3) A reapertura de este lugar semi-abandoado preto do Espazo Fortaleza e do parque do Castelinho contribuiría a dar aportar unha mellor imaxe ao entorno.
- 4) Trátase dun local con piscina e pistas de tenis que xa tivo o seu pasado como lugar para actividades deportivas
- 5) Sería unha forma indirecta de dar a coñecer a zona e poñela no "mapa de ocio" de moitas familias.
- 6) Problema: O seu acondicionamento requeriría bastante inversión



Obxectivos xerais

Ofertar un conxunto de actividades de deportivas, lúdicas e de formación nun marco de convivencia, camaradería e cooperación que permitan a conexión entre os xoves dos dous países limítrofes.

OBXETIVOS ESPECÍFICOS

- 1. Fomentar a actividade física, tanto en instalacións deportivas como na natureza.
- 2. Fomentar e desenvolver habilidades sociais, de cooperación e de superación de problemas.
- 3. Posibilitar as relaciones interpersoais entre as mocidades de ambas beiras do Miño, creando un ambiente lúdico e distendido e de camaradería durante o campamento.
- 4. Promover prácticas deportivas distintas e pouco coñecidas ou practicadas na rexión.
- 5. Fomentar a capacidade de observación, a memoria e orientación xogos e actividades no medio natural ao mesmo tempo que se promove o coidado do medio Natural.
- 6. Concienciación dun uso coidadosa e responsable da natureza
- 7. Adquisición de habilidades necesarias que permitan aos participantes desenvolverse con maior autonomía e independencia nas actividades da vida cotiá e na súa organización do tempo libre.

Análise DAFO

Inte	erno
Debilidades	Fortalezas
-As actividades estarían limitadas o verán.	- Único nas proximidades
-O mal tempo dificulta o desenrolo das	-Situación xeográfica (proximidade a
actividades polo que habería que ter	instalación e espazos deportivos, Río
actividades complementarias e viables	Miño, distintas rutas)
para estes casos.	- Pódese constatar a viabilidade do
-Inversión elevada	campamento comezando pola
-Necesaria unha realización progresiva e a	organización de pequenas actividades
largo prazo	similares as que se realizarían.
	-Primeiro lugar destas características na
	zona
	-Dispoñibilidade de persoal formado para
	esta labor (cursos de monitor de ocio e
	tempo libre en Tomiño)
Exte	rnas
Ameazas	Oportunidades
-A creación de outro negocio de estas	- A posibilidade da creación da dunha
características nas proximidades.	ponte peonil que atravese o Miño.
	-A través dos nenos darase a coñecer
	ambos municipios polo que poderá
	aumentar o turismo e por tanto as
	oportunidades de negocio.

Anexo 18

Listagem de participantes no Seminário



Entidade	Nome	Assinatura	
Vila Nova de Cerveira	Adélio Santos Faria	Binning	E-mail
Vila Nova de Cerveira	Alberto Emílio Segadães de Castro	1 club o th	
Vila Nova de Cerveira	Armando Mota Gonçalves		
Vila Nova de Cerveira	Cândido Magalhães Malheiro	1200	
Vila Nova de Cerveira	Eunice da Conceição Morgado Esteves		
Vila Nova de Cerveira	Francisco António Sobrosa Ferreira	The state of the s	
Vila Nova de Cerveira	Francisco da Silva	times of	
Vila Nova de Cerveira	Ivo Pereira Carvalho	14 cm (1) 45 cm	
Vila Nova de Cerveira	João Luís de Brito Marinho		
Vila Nova de Cerveira	João Luís Rebelo Araújo	Comment of the state of the sta	
Vila Nova de Cerveira	Joaquim José Guerreiro	(Manual)	
Vila Nova de Cerveira	José Manuel Barbosa Rodrigues		
Vila Nova de Cerveira	Manuel Carlos da Encarnação Barros		
Vila Nova de Cerveira	Manuel Custódio Esteves	"Manual Materilles	
Vila Nova de Cerveira	Manuel Maria Pereira da Costa	formal box	
Vila Nova de Cerveira	Maria Fernanda Cunha Esteves	1:3	
Vila Nova de Cerveira	Marta Fernandes Varanda		
Vila Nova de Cerveira	Nuno Gomes Silva		
Vila Nova de Cerveira	Rosa Penha da Silva	Bris N. 1 10 11 100	
Voluntário	Andreia Venade	Anti-	
Voluntário	Catarina Fernandes	The source	
Voluntário	Diogo Araújo		
S.N Corec	MANAS		





o6 de Abril 2016 Vila Nova de Cerveira SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Entidade	Nome	Assinatura	1
Voluntário	Hugo Venade	27 127 127 127 127 127 127 127 127 127 1	Е-шап
Voluntário	Iara Martins Gonçalves		
Voluntário	Jorge Venade	my Jania	
Voluntário	MAFALDA Santos	1	
Tomiño	Ana Cristina Martínez Souto		
Tomiño	Anja Heinz		
Tomiño	Begoña Huertas		
Tomiño	Carlos Carrera		
Tomiño	Diamantino Vicente Vicente		
Tomiño	Elisabet Pérez de Santiago		
Tomiño	Esperanza Pereira Iglesias		
Tomiño	Fátima Rodríguez González		
Tomiño	Gloria Vidal Pazos		
Tomiño	Iria Rodríguez	8/1/8	
Tomiño	Javier Fernández Pereira		
Tomiño	Jorge Ríos Ferreiros		
Tomiño	Libia Martínez Diego		
Tomiño	M.ª Del Carmen de Santiago González	A STATE OF A	
Tomiño	Manuel Ochoa Fernández	18 6 10000000000000000000000000000000000	
Tomiño	Manuela Gómez Balado		
Tomiño	Maria Del Carmen Alfonso Marinez		
Tomiño	Maria Dolores Álvarez Álvarez		







Fntidade			
	Nome	Assinatura	F-mail
Tomiño	Noé Cortiñas Brey		T III all
Tomiño	Pablo Martínez		
Tomiño	Pablo Martínez Álvarez		
Tomiño	Ramón Francisco Vázquez Figueiroa		
Tomiño	Rubén Millán Roduríguez		
Tomiño	Uxia Rodríguez		
Paredes de Coura	Alfredina Vargas		
Paredes de Coura	Carlos Alberto Pires		
Paredes de Coura	Henrique Manuel Reis		
Paredes de Coura	Joaquim da Cunha e Sá		
Paredes de Coura	Joaquim Fernando Barbosa		
Paredes de Coura	José António Teixeira		
Paredes de Coura	José Felino Cunha		
Paredes de Coura	José Vargas		
Paredes de Coura	Manuel Brito Barbosa		
Paredes de Coura	Maria Alice Barbosa		
Paredes de Coura	Maria da Conceição Alves		
Paredes de Coura	Maria da Conceição Castro		
Paredes de Coura	Maria de Fátima Loureiro		
Paredes de Coura	Maria de Fátima Sá		
Paredes de Coura	Maria Filomena Maioto		
Paredes de Coura	Maria Baduel Morais		



Calheiros Desteves Ite Rodrigues Almeida a Almeida a Taborda Melo Esteves Elição Gonçalves Castro a Rodrigues TOS SILVA Esteves ATOS SILVA TESTERIOS TOS SILVA ESTEVES ESTEVE	Nome	E-mail
Augusto Vicente Rodrigues Carlos Alberto Almeida Catarina Mira Eduardo Vieira Eduardo Vieira Elisa Vilarinho Humberto Fernandes de Sousa José Pereira Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Amparo Taborda Maria Aerora Melo Esteves Maria Hernanda de Morais Rocha Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues		T HIGH
Augusto Vicente Rodrigues Carlos Alberto Almeida Catarina Mira Eduardo Vieira Elisa Vilarinho Humberto Fernandes de Sousa José Pereira Luísa Gomes Maria Aurora Melo Esteves Maria Aurora Melo Esteves Maria Hernanda de Morais Rocha Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues	1sto Esteves Enfance	
Catarina Mira Catarina Mira Eduardo Vieira Elisa Vilarinho Humberto Fernandes de Sousa Joaquina de Jesus Ferreira José Pereira Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues	cente Rodrigues	
Eduardo Vieira Eduardo Vieira Eduardo Vieira Elisa Vilarinho Humberto Fernandes de Sousa Joaquina de Jesus Ferreira José Pereira Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues	erto Almeida	
Eduardo Vieira Elisa Vilarinho Humberto Fernandes de Sousa Joaquina de Jesus Ferreira José Pereira Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues	ira	
Elisa Vilarinho Humberto Fernandes de Sousa Joaquina de Jesus Ferreira José Pereira Luísa Gomes Maria Gomes Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues Castelo JOSÉ LUÍS SANTOS SILVA	ieira	
Humberto Fernandes de Sousa José Pereira José Pereira Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria Aurora Melo Esteves Maria Fernanda de Morais Rocha Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues Castelo JOSÉ LUÍS SANTOS SILVA	nho	
Joaquina de Jesus Ferreira José Pereira Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria Fernanda de Morais Rocha Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues castelo JOSÉ LUÍS SANTOS SILVA	Fernandes de Sousa	
Luísa Gomes Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria Fernanda de Morais Rocha Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues castelo JOSÉ LUÍS SANTOS SILVA		
Luísa Gomes Maria Amparo Taborda Maria Aurora Melo Esteves Maria da Conceição Gonçalves Maria Fernanda de Morais Rocha Maria José Codesso Maria Leonor Castro Olinda Sarandão Rodrigues Castelo JOSÉ LUÍS SANTOS SILVA		
castelo	3	
castelo	aro Taborda	
	ora Melo Esteves	
	onceição Gonçalves	
	anda de Morais Rocha	
	Codesso	
	ior Castro	
	andão Rodrigues	
	SANTOS SILVA	0. 7
Vialia uo Castelo Alda Azevedo		e who made lon



Co-funded t Erasmus+ Progra

Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Viana do castelo	Amândio Passos Silva		
Viana do castelo	António Fernandes		
Viana do castelo	António Meira Teixeira		
Viana do castelo	António Xavier Gonçalves		
Viana do castelo	Artur M.B.A. Pimenta		
Viana do castelo	Aurélio Miranda		
Viana do castelo	Bruno Gigante		
Viana do castelo	Celeste Barreiro	Day soon	
Viana do castelo	Celina Miranda		
Viana do castelo	Conceição Miranda		
Viana do castelo	Domingos Cunha	Doming of Co. 2 c.	
Viana do castelo	Domingos Martins Silva		
Viana do castelo	Dores Viana		
Viana do castelo	Elisabete Covas	Elizab Com	
Viana do castelo	Fernando Moreira		
Viana do castelo	Filipe Dantas		
Viana do castelo	Filomena M. Terêncio R. Pinto	4	
Viana do castelo	Germana Silva	CARROWAND SIL.	
Viana do castelo	Glória Neves		
Viana do castelo	Hélio Viana	John Comment	
Viana do castelo	Hugo Vaz	The M.	
Viana do castelo	Idalina Sobreiro		



Entidade	Nome	Assinatura	F-mail
Viana do castelo	Isolina Rodrigues	Doding Ontinion	
Viana do castelo	João Araujo	and an all and a second	
Viana do castelo	Jorgelina Madureira		
Viana do castelo	José Albino Castro	4.0° 4	
Viana do castelo	José Alves Moreira		
Viana do castelo	José araújo Passos Silva		
Viana do castelo	José Barros		
Viana do castelo	José Covas	x sal x conoci Paris	
Viana do castelo	José Fernandes Loureiro		
Viana do castelo	Leonor Moreira		
Viana do castelo	Lurdes Melo		
Viana do castelo	Madalena Xavier		
Viana do castelo	Manuel Abreu		
Viana do castelo	Manuel José Ribeiro		
Viana do castelo	Manuel Madureira		
Viana do castelo	Maria Agonia Lomba		
Viana do castelo	Maria Amélia Sousa		
Viana do castelo	Maria Assunção Pereira		
Viana do castelo	Maria Conceição N. Magalhães		
Viana do castelo	Maria de Fátima C. Gonçalves		
Viana do castelo	Maria Filomena M. Fernandes		
Viana do castelo	Maria Helena Azevedo		

h a Awa

Co-funded by Erasmus + Program of the European U

Entidade	Nome	Assinatura	F.moil
Viana do castelo	Maria Helena Pinto		L'Hall
Viana do castelo	Maria José Costa	J. J. O. Ste	
Viana do castelo	Maria Margarida Novais		
Viana do castelo	Maria Vitòria Araujo Queiroz		
Viana do castelo	Marta Gigante		
Viana do castelo	Olívia Azevedo		
Viana do castelo	Prazeres Miranda	Shows Dands	
Viana do castelo	Rogério Cardoso	in a Maria	
Viana do castelo	Sérgio Xavier		

Vila Nova de Cerveira



Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Arcos de Valdevez	Albertina Pereira Araújo	MI-estino Alaisio	
Arcos de Valdevez	António Amorim de Barros	Antonis Landing de Barre	
Arcos de Valdevez	António Pereira de Araújo	South swall.	
Arcos de Valdevez	Caetano Ribeiro Fernandes	1 Contains	
Arcos de Valdevez	Florinda Coelho Galvão Lages	Desired Long	
Arcos de Valdevez	José Manuel de Barros Fernandes	my centility	
Arcos de Valdevez	Manuel de Carvalho Rodrigues	1 Cleding	
Arcos de Valdevez	Maria das Dores Rodrigues Veloso	Sheering Missing	
Arcos de Valdevez	Maria de La Salete Rodrigues Gomes		
Arcos de Valdevez	Maria do Carmo da Silva Pereira	Low I car Day	
Arcos de Valdevez	Maria do Céu Vieira Fernandes	Lew Town Ha	
Arcos de Valdevez	Maria Margarida Veloso Enes	Man Nay 5 - Max 8-	
Arcos de Valdevez	Rosa Rodrigues da Silva	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	
Arcos de Valdevez	Taciano Rodrigues Lages	Will that	
Arcos de Valdevez	Vítor Manuel Barros Fernandes	+ smande	
Monção	Maria Guilhermina Santos	they a four the	
Monção	Natália Viana		
Monção	Adriana Amorim	Lace Cran	
Monção	Alfredo Resende	+ Calmell must	
Monção	Amílcar	god my braces	
Monção	Aurora Resende	· / chora	
Monção	Beatriz Cerqueira	Beather Examines	
Ö C	Havia Hackedo	Mania Hackod	J That I
Pag. C	2	つ	



Entidade	Nome	Assinatura	T. moi!
Monção	Celeste Real		E-IIIaii
Monção	Fernanda Esteves	To be a set	
Monção	Josefina Carvalho	Justa Co	
Monção	Magda Sofia Pinto		
Monção	Manuel Martins	Vinit Vinit	
Monção	Maria de Fátima Cardoso	July Can land	
Monção	Maria dos Anjos Peres	*	
Monção	Maria Felgueiras	To come to come and	
Monção	Maria Oliveira	D. O. O.	
Monção	Nuno óscar Rodrigues	The Control	
Monção	Rita Martins	1911-2 Marking	
Monção	Rosa Afonso	S. 200 C. 200 C.	
Monção	Xavier Soares	Comp. Comp.	
Valença	Albertina Freitas	Mary Time	
Valença	Armanda Martins	to the second	
Valença	Bonança Gonçalves	Bomazie	
Valença	Emília Freitas		
Valença	Fernanda	8	
Valença	José Vilarinho	the will	
Valença	Maria Capela Monteiro	Marker Mountains	
Valença	Maria Lurdes Vilarinho		
Valença	Maria Sousa	The state of the s	
		The state of the s	



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

Vila Nova de Cerveira o6 de Abril 2016

Entidade	Nome	Assinatura	Fmoil
Valença	Noémia Evangelista	Noomic Lond and of	r-man
Valença	Teresa Abreu		
Tui	Diego Fernandez		
Caminha	Francisco Eduardo Jorge	the Solden	
Caminha	Higino António Carvalho Lages	The water of	
Caminha	Jorge Fernando Esteves	TEN SPANED	
Caminha	Luís Augusto Guerreiro Gonçalves	Basic of Earto a donella	
Caminha	Maria Clotilde Maciel Veloso Santos	Slows Clerkell Day	The state of the s
Caminha	Maria de Fátima Pereira	Hair do Kit. Low.	
Caminha	Maria Laura Costa	The state of the s	
Caminha	Maria Lucília	* There of	
Caminha	Maria Luísa Barbosa Oliveira Esteves	x Mais her at o Com	
Caminha	Rogério Gonçalves da Costa	Consiss Conte	
ESDL	Pedro Bezerra	1	
ESDL	Ivo Pereira Carvalho	T. Con la la	
ESDL	Nuno Gomes Silva	Deno Silve	
ESDL	Jose Armil	The Allendary of City of	the
ESDL	Lost 1915	A Company of the Comp	
ESDL	g		10 - 01 - 00 - 00 - 00 - 00 - 00 - 00 -
ESDL	Cordo Emes	1	TAC TELESTON TO THE TELESTON
ESDL	Diece Parello		
ESDL	toking specialis	A	

Caninar Maria Das Bores & congesses, Traine L



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO o6 de Abril 2016

			Vila Nova de Cerveira
Entidade	Nome	Assinatura	H. H.
ESDL	Capline: Therit	Charles Hard	
ESDL	(2015 Nave 00	Comment of the state of the sta	
ESDL	Colo Evering	Color Final	
ESDL	Guscan Carthain	(20,000 (Mai)	
ESDL	Tree Of our		
ESDL	Down Daring	Contraction of the contraction o	
ESDL	(ac) (free news	
ESDL	Belong de la Tarrec	Pot Devor	
ESDL	Clore R.M.	St. Canks	
ESDL	Ardie Podicies		
ESDL	Divide Office		
Organização palestrantes	Manuela Ferreira		
Organização palestrantes	Olga Pontedeira		
Organização palestrantes	Calisto Dias		
Organização palestrantes	Aurora Viães		
Organização palestrantes	Calisto Dias		
Organização palestrantes	César Chaves		
Organização palestrantes	João Camões	The American	
Organização palestrantes	José Mª Cancela		
Organização palestrantes	Carla Faria	Soll of Charles	
Organização palestrantes	Rubina Jassat	Car Account	
Organização palestrantes	Rui (Enjoysmile)		
Organização palestrantes	Rui (Enjoysmile)		
AECT	André Rodrigues		
AECT			





				9						7		-	1		_			
R-mail		Ruists Cashil Cont	1. mis Ohitm. Can		150. 22 - 9 Lather 1. Com		XINCO - 475 B. Informing Com	With Josia Rofe Gmail Com	Core Carlo Carlo Carlo	Mids/ mas htury . com	mice as the hotman. I can	STORY OF A BY STATE	Decking trofficture: 1		462349339	TO SUITING STATES	0	
Assinatura	(" The Listers	NOON	3	Aua louguco	Nu mo Partila	Accolo	O Rito Dorge	DONGE POPUL	1) Just Cleur	A	(of the	Le sage	A D	Indo Femandos	7111	Marie Comment	\
Nome	Rogério Pereira	Rui Teixeira	Noso Sams	Masta Marques Persina	Aug Isaba lovieuco	Numo Partela	Ance Heachlain	Ama Rita Forizio	Dride Repline	Way Cing	Miraele Persolo	cothy do sipua	W. Begoin Huerter Mon	Mais tox Moring	Zues Temicicales	Rm Vois		
Entidade	Clínica do Dragão	CAMARA RUN. CAMINITS				ESDL	(SD)	にあって	ESDL	* FSOL	ESOL	EST6		*CT. S. COURTA	ADZCL			



Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Vila Nova de Cerveira	Adélio Santos Faria		9696518512
Vila Nova de Cerveira	Alberto Emílio Segadães de Castro		
Vila Nova de Cerveira	Armando Mota Gonçalves	Aree ando Nota amealus	++617 <376/2
Vila Nova de Cerveira	Cândido Magalhães Malheiro	+	
Vila Nova de Cerveira	Eunice da Conceição Morgado Esteves	200 2 200	
Vila Nova de Cerveira	Francisco António Sobrosa Ferreira		
Vila Nova de Cerveira	Francisco da Silva		
Vila Nova de Cerveira	Ivo Pereira Carvalho	2 -	
Vila Nova de Cerveira	João Luís de Brito Marinho	S. S	
Vila Nova de Cerveira	João Luís Rebelo Araújo		
Vila Nova de Cerveira	Joaquim José Guerreiro	The state of the s	
Vila Nova de Cerveira	José Manuel Barbosa Rodrigues		
Vila Nova de Cerveira	Manuel Carlos da Encarnação Barros	What Here	
Vila Nova de Cerveira	Manuel Custódio Esteves		
Vila Nova de Cerveira	Manuel Maria Pereira da Costa		
Vila Nova de Cerveira	Maria Fernanda Cunha Esteves	2000	
Vila Nova de Cerveira	Marta Fernandes Varanda		
Vila Nova de Cerveira	Nuno Gomes Silva		
Vila Nova de Cerveira	Rosa Penha da Silva		
Voluntário	Andreia Venade		
Voluntário	Catarina Fernandes	(otrasino Ferminates	
Voluntário	Diogo Araújo		



Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Voluntário	Hugo Venade	Hugo Spirits	Com a - la brushants a store -
Voluntário	Iara Martins Gonçalves	30	
Voluntário	Jorge Venade		
Voluntário	MAFALDA Santos	, Matalder Santos	More washing of makes
Tomiño	Ana Cristina Martínez Souto	N	Colomos Proposition Colomina
Tomiño	Anja Heinz		TO I COMPANY TO A STANDARD TO THE STANDARD TO
Tomiño	Begoña Huertas		
Tomiño	Carlos Carrera	Royal	
Tomiño	Diamantino Vicente Vicente		
Tomiño	Elisabet Pérez de Santiago	12	omix@ concellatoming. Com
Tomiño	Esperanza Pereira Iglesias	ESPANNEN Penins Ale	10 630484802
Tomiño	Fátima Rodríguez González		
Tomiño	Gloria Vidal Pazos		
Tomiño	Iria Rodríguez	R	
Tomiño	Javier Fernández Pereira		
Tomiño	Jorge Ríos Ferreiros		begging Collicate annual Com
Tomiño	Libia Martínez Diego	x Title thinking was	8 r rug (3/- T
Tomiño	M.ª Del Carmen de Santiago González		
Tomiño	Manuel Ochoa Fernández		
Tomiño	Manuela Gómez Balado	Ce Sousi	
Tomiño	Maria Del Carmen Alfonso Marinez		
Tomiño	Maria Dolores Álvarez Álvarez	A Dolores Alvara A	





Entidade	Nome	Assinatura	J. Brosil
Tomiño	Noé Cortiñas Brey		L-man
Tomiño	Pablo Martínez		
Tomiño	Pablo Martínez Álvarez	On to Hand were	
Tomiño	Ramón Francisco Vázquez Figueiroa	Beauth	
Tomiño	Rubén Millán Roduríguez		
Tomiño	Uxia Rodríguez		
Paredes de Coura	Alfredina Vargas		
Paredes de Coura	Carlos Alberto Pires		
Paredes de Coura	Henrique Manuel Reis	Comments of D.	
Paredes de Coura	Joaquim da Cunha e Sá		
Paredes de Coura	Joaquim Fernando Barbosa	Lother & Bur	
Paredes de Coura	José António Teixeira	Be Automo Carena	
Paredes de Coura	José Felino Cunha	Like Follow Carlo	
Paredes de Coura	José Vargas	1557	
Paredes de Coura	Manuel Brito Barbosa	Madh	
Paredes de Coura	Maria Alice Barbosa	Monin Abie an luna	
Paredes de Coura	Maria da Conceição Alves	Jan O Other	
Paredes de Coura	Maria da Conceição Castro		
Paredes de Coura	Maria de Fátima Loureiro	THE COMMENT OF THE PARTY OF THE	
Paredes de Coura	Maria de Fátima Sá	talian can il	
Paredes de Coura	Maria Filomena Maioto	(a testina	
Paredes de Coura	Maria Raquel Morais	Com to the town	
			THE RESERVE THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED IN





Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Paredes de Coura	Vítor Manuel Calheiros	3. 3. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	
Melgaço	Artur Augusto Esteves		
Melgaço	Augusto Vicente Rodrigues		
Melgaço	Carlos Alberto Almeida	1	
Melgaço	Catarina Mira		
Melgaço	Eduardo Vieira	Court /	
Melgaço	Elisa Vilarinho		
Melgaço	Humberto Fernandes de Sousa	L. Short	
Melgaço	Joaquina de Jesus Ferreira		
Melgaço	José Pereira	Safe Sa	
Melgaço	Luísa Gomes		
Melgaço	Maria Amparo Taborda Talleas		
Melgaço	Maria Aurora Melo Esteves		
Melgaço	Maria da Conceição Gonçalves		
Melgaço	Maria Fernanda de Morais Rocha		
Melgaço	Maria José Codesso		
Melgaço	Maria Leonor Castro		
Melgaço	Olinda Sarandão Rodrigues		
Melgaço			
Melgaço			
Viana do castelo	JOSÉ LUÍS SANTOS SILVA		
Viana do castelo	Alda Azevedo	Asses a seeds	
		The state of the s	



Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Viana do castelo	Amândio Passos Silva		
Viana do castelo	António Fernandes	Antonio Condular	
Viana do castelo	António Meira Teixeira	The Contract of the Contract o	
Viana do castelo	António Xavier Gonçalves	Land	aken 20 8 mil
Viana do castelo	Artur M.B.A. Pimenta		0
Viana do castelo	Aurélio Miranda	Garatios Ox manuel	
Viana do castelo	Bruno Gigante	7	BTGGA GGRAN GOM
Viana do castelo	Celeste Barreiro		
Viana do castelo	Celina Miranda	Lesting Minderda	
Viana do castelo	Conceição Miranda	Concerior Horande.	
Viana do castelo	Domingos Cunha		
Viana do castelo	Domingos Martins Silva	William Site	
Viana do castelo	Dores Viana		
Viana do castelo	Elisabete Covas		
Viana do castelo	Fernando Moreira	+	
Viana do castelo	Filipe Dantas	San	
Viana do castelo	Filomena M. Terêncio R. Pinto	A.	
Viana do castelo	Germana Silva		
Viana do castelo	Glória Neves	. There Well	
Viana do castelo	Hélio Viana		
Viana do castelo	Hugo Vaz		<
Viana do castelo	Idalina Sobreiro	Miller	The state of the state of



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

o6 de Abril 2016 Vila Nova de Cerveira

Entidade	Nome	Assinatura	R.m.
Viana do castelo	Isolina Rodrigues		L-IIIaII
Viana do castelo	João Araujo		
Viana do castelo	Jorgelina Madureira	1 18 18 18 A	
Viana do castelo	José Albino Castro	1 / Menter of the state of the	
Viana do castelo	José Alves Moreira	· has	
Viana do castelo	José araújo Passos Silva		
Viana do castelo	José Barros	. I no Booked	
Viana do castelo	José Covas	0	
Viana do castelo	José Fernandes Loureiro		
Viana do castelo	Leonor Moreira	1	
Viana do castelo	Lurdes Melo		
Viana do castelo	Madalena Xavier	· A Market State of the state o	
Viana do castelo	Manuel Abreu	2000	
Viana do castelo	Manuel José Ribeiro	John M. C. Company	
Viana do castelo	Manuel Madureira	Mani Maria	
Viana do castelo	Maria Agonia Lomba		
Viana do castelo	Maria Amélia Sousa	Aurop Com	
Viana do castelo	Maria Assunção Pereira	1 1 Com	
Viana do castelo	Maria Conceição N. Magalhães	1 10 sell	SSUMED COUNT (OCIVA, COM.)
		・	To Stark and Constant



Lucudos 52

-Morene houtes felicate

Maria de Fátima C. Gonçalves Maria Filomena M. Fernandes

Viana do castelo

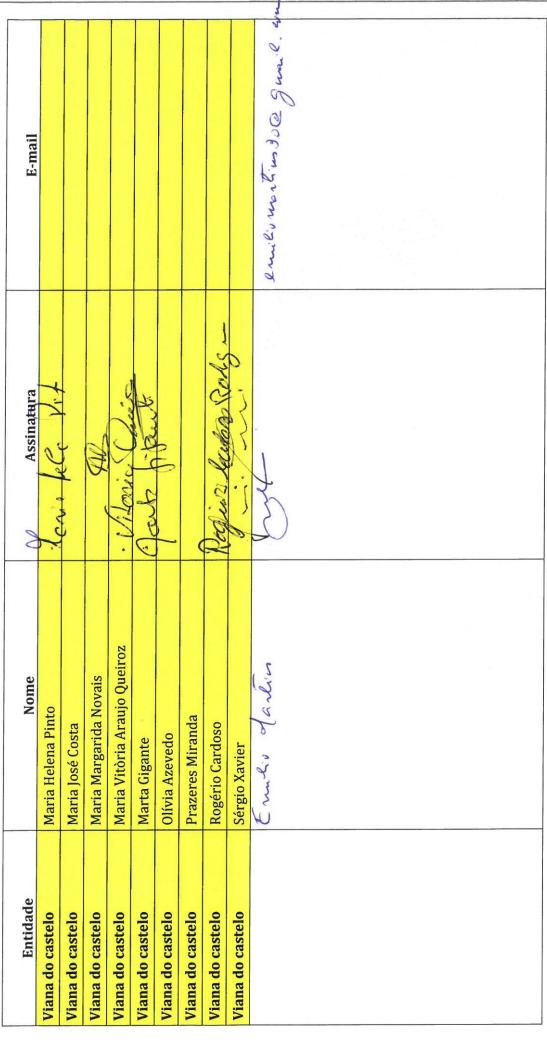
Viana do castelo Viana do castelo

Maria Helena Azevedo



. .

-		
INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO	o6 de Abril 2016	Vila Nova de Cerveira
SEMINÁRIO		





Co-funded by the Erasmuse Programme of the European Union

Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Arcos de Valdevez	Albertina Pereira Araújo		
Arcos de Valdevez	António Amorim de Barros		
Arcos de Valdevez	António Pereira de Araújo		
Arcos de Valdevez	Caetano Ribeiro Fernandes		
Arcos de Valdevez	Florinda Coelho Galvão Lages		
Arcos de Valdevez	José Manuel de Barros Fernandes		
Arcos de Valdevez	Manuel de Carvalho Rodrigues		
Arcos de Valdevez	Maria das Dores Rodrigues Veloso		
Arcos de Valdevez	Maria de La Salete Rodrigues Gomes		
Arcos de Valdevez	Maria do Carmo da Silva Pereira		
Arcos de Valdevez	Maria do Céu Vieira Fernandes		
Arcos de Valdevez	Maria Margarida Veloso Enes		
Arcos de Valdevez	Rosa Rodrigues da Silva		
Arcos de Valdevez	Taciano Rodrigues Lages		
Arcos de Valdevez	Vítor Manuel Barros Fernandes		
Monção	Maria Guilhermina Santos		
Monção	Natália Viana		
Monção	Adriana Amorim		
Monção	Alfredo Resende		
Monção	Amílcar		
Monção	Aurora Resende		
Monção	Beatriz Cerqueira		



OCTAMPICS Code

St. A.

Entidade	Nome	Accinatura	T moil
Monção	Celeste Real	Dinamilery	L IIIaii
Monção	Fernanda Esteves		
Monção	Josefina Carvalho	4	
Monção	Magda Sofia Pinto	4 0	La asabre B. O'mbre: 1. 18m
Monção	Manuel Martins		
Monção	Maria de Fátima Cardoso		
Monção	Maria dos Anjos Peres		
Monção	Maria Felgueiras		
Monção	Maria Oliveira		
Monção	Nuno óscar Rodrigues		
Monção	Rita Martins		
Monção	Rosa Afonso		
Monção	Xavier Soares		
Valença	Albertina Freitas	٤	
Valença	Armanda Martins	A remaind a Martino	
Valença	Bonança Gonçalves	1	
Valença	Emília Freitas	Leriza Preitas	
Valença	Fernanda	towner Paramer	
Valença	José Vilarinho		
Valença	Maria Capela Monteiro		
Valença	Maria Lurdes Vilarinho		
Valença	Maria Sousa Allemar	Meetina Isucar	







Entidade	Nome	Assinatura	E-mail
Valença	Noémia Evangelista		
Valença	Teresa Abreu	everile Fright Asia-	
Tui	Diego Fernandez	1	
Caminha	Francisco Eduardo Jorge		
Caminha	Higino António Carvalho Lages		
Caminha	Jorge Fernando Esteves		
Caminha	Luís Augusto Guerreiro Gonçalves		
Caminha	Maria Clotilde Maciel Veloso Santos		
Caminha	Maria de Fátima Pereira		
Caminha	Maria Laura Costa		
Caminha	Maria Lucília		
Caminha	Maria Luísa Barbosa Oliveira Esteves		
Caminha	Rogério Gonçalves da Costa		
ESDL	Pedro Bezerra		
ESDL	Ivo Pereira Carvalho		
ESDL	Nuno Gomes Silva		
ESDL	Tation Andrea Noter do tunks	Testians Punha	tations of some Description
ESDL	Ama Riter Fallens		Carrol Red Cos Og Batemil Com
ESDL			
ESDL	- 100 m	Musical Jan 196	4 6 2 0 0 0 mg
ESDL	Rith Toques and	L'in finos	gitte - 21 @ hot me 1 com
ESDL	Diem 2002 Robrigus de Silve	Diana Silva	deguarase lua - 080 hopmand.
	7		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entidade	Nome	Assinatura	F-moil
ESDL	Parim Copy the Control	Saire O Sing	
ESDL	1/1-1		
ESDL	Sur and Complete	7	Jessica Viviana Da valma V.
ESDL	Dieco Ve leine		10 1 de Casa Com
ESDL	Sandro Diens	Sandro Ores	10
ESDL			a from
ESDL	t	150	Good of
ESDL	3150	Anicola "	Lange O John and Osm
ESDL	und Aus	(Chief	16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 1
ESDL	+ Conc + Envire	in the same	Lie Man
ESDL	Fabra Baha Silva	Feeting Stee	to the second of
Organização palestrantes	eira		COUNTY AND A COUNTY OF THE PARTY OF THE PART
Organização palestrantes	Olga Pontedeira		
Organização palestrantes	Calisto Dias		
Organização palestrantes	Aurora Viães		
Organização palestrantes	Calisto Dias		
Organização palestrantes	César Chaves		
Organização palestrantes	João Camões		
Organização palestrantes	José Mª Cancela		
Organização palestrantes	Carla Faria		
Organização palestrantes	Rubina Jassat		
Organização palestrantes	Rui (Enjoysmile)		
Organização palestrantes	Rui (Enjoysmile)		
AECT	André Rodrigues		
AECT			

and Ho
2 8 2
rog
orop
SET
8 fg
ш 8
SEA.
2.3

SOLYMPICS **

SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO o6 de Abril 2016 Vila Nova de Cerveira

Y-1-							Ò		,0	5				
E-mail		24. 6 x + 1994 8 15m 8. Com	mon corest all the		titation_94@hotomand.com	7	4	alu. 49435 Qusi . es	25Mort ale Ron Olawiella Tok		Jasimon Sallie Button		miguel - palera - A h.h.	
Assinatura		Gilber Pints	The Honce	per agle	Ama Hacedo	Isa Cotho	Beblo tere	Ismael Gomez	Heri	The state of the s	Felic Palinh	Paulo Kneis	Migrel Regia	
Nome	Rogério Pereira	Gillet Pinto	Loca Maria Formein	your overlles	Ama Maredo	Isa Coelho	Reblo tena	Kingel Gomes	ISMATI TROUCESO	FRIMA BODGILLY	Fabio Palido	laulo Moneis	Higher Referra	
Entidade	Clínica do Dragão	E576	ESTG	Es 02	ESDL	ESDL	FSD/	ESDC	CONCELLEDRO TOUTH	CONCELLED PARINE	6506	6506	canous Municipal V.N.C	

Sig.

Anexo 19

Indicadores de execução

Indicadores de execução do Projeto

			integração e a igualdade de oportunidades de grupos mais vulneráveis	Registos através de fotografias, imprensa, redes sociais	SIM
				Inquérito de avaliação	Anexos 18 e 19
			2	N.º de reuniões por videoconferência efetuadas (registos);	1 + 5 (reuniões presenciais)
		A.1	criação e implementação de, pelo menos, 10 programas/projetos de desporto inclusivo dirigidos	Relatórios de execução dos programas criados;	
			aos Idosos	Registos fotográficos da implementação dos programas	
			2	N.º de participantes no congresso;	230 + 6 (voluntários/as)
			Atraves da realização do Congresso Internacional de	N.º de projetos apresentados;	3
		A.2	de desporto para os mais idosos, e as mais-valias da	Registos através de fotografias, imprensa, redes sociais	21 Notícias
			pratica do desporto para a sadde	Inquérito de avaliação	Anexo 20
d	Oferecer		Garantir o envolvimento pelo menos, 40 jovens NEET	N.º de localidades que participam;	14
ığsı	oportunidades		com competências na área do desporto e 100 idosos	N.º de participantes envolvidos;	207
әр с	de aprendizagem não formal e	_	com índices mais baixos de prática desportiva e menor acesso a equipamentos desportivos de	2	11 (reuniões preparatórias)
ošąeina	informal com dimensão		proximidade provenientes de todas as localidades envolvidas	N.º de reunioes efetuadas;	+ 17 (workshops)
е	europeia e abrir		A Rede de trabalho e a plataforma online servirão de	N.º de entradas da página;	(não foram recolhidos dados)
stsi/	possibilidades		suporte para aprofundar o debate de a partilha de	N.º de visitantes;	(não foram recolhidos dados)
edmoo ə om om om om om om om om om om om om om	inovadoras de criação de oportunidades	>	ideias e experiências contribuirá para as oportunidades de aprendizagem formal e informal e para potenciar o empreendedorismo jovem	N.º de projetos divulgados	9
eus fei	de emprego na área do desporto		Garantir o envolvimento pelo menos, 40 jovens NEET	N.º de reuniões realizadas (registos);	11 (reuniões preparatórias) + 17 (workshops)
voį			com competencias na area do desporto e 100 ldosos	N.º de locais abrangidos;	19
sob si		5	menor acesso a equipamentos desportivos de	N.º de idosos pertencentes a instituições de apoio seniores (fichas de inscrição);	
ədo			Proximadade proveniences de codas as localidades envolvidas através das relipiões de recritamento e	N.º de jovens desempregados com	
enu			seleção	competências na área ou ex-atletas (fichas de inscrição).	
uoɔ		II/	Garantir o acesso dos participantes com menos oportunidades às sessões de treino	N.º de sessões de treino realizadas (planificacões e registos e fotografias)	
				'O	

		N.º de participantes (registos e fotografias);	
	2	N.º de reuniões realizadas (registos);	12
×	As reunides previseds nesse pointo deverdo garantilione as olimpíadas contribuam de forma clara para a	Fotografias	SIM
<u>:</u>	aquisição de competências de dimensão europeia	N.º de informações /email´s veiculados	31
	A conceção do programa das olimpíadas, conforme	Relatório de execução/avaliação das olimpíadas;	SIM
	descrito no cronograma (F.1) teve por base a	N.º de jovens desempregados com	
Cronograma	Integração e a igualdade de oportunidades de aprendizagem não formal e informal com dimensão	competências na área ou ex-atletas (fichas de inscrição).	
	europeia com o objetivo de abril possibilidades inovadoras de criação de oportunidades de emprego	Registos através de fotografias, imprensa. redes sociais	SIM
	na area do desporto	Inquérito de avaliação	Anexos 18 e 19
		N.º de reuniões por videoconferência	1 + 5 (reuniões presenciais)
	Garantir a execucão de reuniões nor	eretuadas (registos);	
,	videoconferência a fim de acompanhar a criação de acompanhar a criação de acompanhar a criação de	Relatórios de execução dos programas criados;	
į	programas/ projectos de atrividade física para fuesos, potenciando, desta forma, a criação de	Registos fotográficos da implementação dos programas	
		N.º de programas/projetos criados	5
		N.º de participantes no congresso;	238
		N.º de projetos apresentados;	3
A.2	A realização do Congresso Internacional de Desporto Inclusivo deverá contribuir para a aprendizagem não	Registos através de fotografias, imprensa, redes sociais	21 Notícias
	formal e informal dos jovens	Inquérito de avaliação	SIM
A.3	O relatório de avaliação final do projeto deverá a compilação das boas práticas e dos programas de	Documento - relatório;	SIM
	atividade fisica para os idosos.	N.º de projetos apresentados	5 (anexo 16)

predefinidos
Aumentar a consciencialização da prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género

N.º de localidades que participam; N.º de participantes envolvidos; 207 11 (reuniões preparatórias) + 17 (workshops)	Documentos criados nos diferentes Flyer; cartazes; roll-up; outdoor Exemplares dos diferentes documentos SIM	N.º de meios de comunicação presentes 2 N.º de meios de comunicação presentes 2 N.º de notícias veiculadas, seja através 58 da imprensa escrita, ou das redes sociais	N.º de entradas da página; (não foram recolhidos dados) N.º de visitantes; (não foram recolhidos dados) N.º de projetos divulgados 5	N.º de reuniões realizadas (registos); + 17 (workshops) N.º de locais abrangidos; 19
do Minho-Lima e dos 10 concelhos da regiao do N.º o do Minho-Lima e dos 10 concelhos geminados (franceses e espanhóis) e abranger um total de 300 participantes e 20 delegados provenientes das 20 localidades representantes dos três países envolvidos.	rrativa das m o objetivo de na do evento ao p para garantir	Realização da conferência de imprensa - A articulação or com os meios de comunicação social constitui um elemento essencial para a divulgação do projeto e seu desenvolvimento. A parceria com os <i>media</i> começará com a convocação de uma conferência de imprensa para a apresentação do evento, para depois paulatinamente serem divulgadas as ações empreendidas	tura por minação e celhos tivar a tre os és do s da sociedade com caráter relacionados ão do nicípios;	Workshops de disseminação do evento Estas sessões integram o arranque do processo de sensibilização e sistematização do projeto em cada localidade envolvida, com o propósito de promover a
-	= =	≥	>	>
compreensão mútua intergeracional entre os participantes de	diferentes países através do desporto	cidadãos e reforçar a sua consciência de cidadãos europeus	o intercâmbio e a cooperação entre localidades geminadas a nível europeu no âmbito do desporto .Garantir uma maior visibilidade e	impacto deste evento desportivo a nível europeu e a

sua sustentabilidade nos anos seguintes			N.º de notícias veiculadas em cada uma das localidades	Ponte de Lima: 1 V.N. de Cerveira: 15 Caminha: 3 Tomiño: 5 Tui: 3 Melgaço: 1 Hendaye: 3 Ponte da Barca: 1 Monção: 3
	II	Garantir o acesso dos participantes às sessões de treino e contribuir para o intercâmbio e a cooperação entre localidades geminadas a nível europeu no âmbito do desporto	N.º de sessões de treino realizadas (planificações e registos e fotografias) N.º de participantes (registos e fotografias);	
	III	Através da participação de participantes provenientes de Portugal, Espanha e França aumentar a mobilidade dos cidadãos e reforçar a sua consciência de cidadãos europeus	N.º de viagens efetuadas e alojamentos reservados (documentos comprovativos)	
	×	As reuniões previstas neste ponto deverão contribuir para o intercâmbio e a cooperação entre localidades geminadas a nível europeu no âmbito do desporto	N.º de reuniões realizadas (registos); Fotografias N.º de informações /email´s veiculados	12 SIM 66
	Cronograma	O desenho do programa das olimpíadas, conforme descrito no cronograma (F.1) teve por base o verdadeiro sentimento de cooperação europeia,	Relatório de execução/avaliação das olimpíadas; Nºº de jovens desempregados com competências na área ou ex-atletas (fichas de inscrição).	SIM
		iortalecendo as relações ja existentes entre estas localidades, através do desporto.	Registos através de fotografias, imprensa, redes sociais Inquérito de avaliação	SIM
		A ferramenta interativa no Portal possibilitará o envolvimento dos agentes mais mobilizados e do	N.º de entradas no portal; N.º de visitas;	(não foram recolhidos dados) (não foram recolhidos dados)
	A.1	público mais atento e proactivo, onde poderão ser deixadas informações, imagens e sugestões, cuja apreciação permitirá – para além de material informativo a editar – avaliar a perceção pública e o	N.º de elementos participativos nas reuniões por videoconferência	22 participantes nas reuniões presenciais

	impacto do projeto e do desenrolar das suas atividades.		
	Congresso Internacional de desporto inclusivo	N.º de participantes no congresso;	238
	Garantir uma maior visibilidade e impacto do projeto	N.º de projetos apresentados;	3
	a nível europeu e a sua sustentabilidade nos anos seguintes.	Registos através de fotografias, imprensa, redes sociais	21 Notícias
A.2	Proporcionar um espaço informal e de confiança para a divulgação de resultados, potencialização do		
	networking e possíveis parcerias entre todos os	Inquérito de avaliação	Anexo 20
	par ucipantes e estimular a aprenuizagem, troca de experiências e ferramentas entre os participantes.		
	O Relatório de Avaliação Final do Projeto com a	Documento - relatório;	SIM
	apresentação da análise de execução do projeto,	N.º de projetos apresentados;	5
A.3	avaliação do evento "Olimpíadas Intergeracionais 2015" e do congresso internacional do desporto,	N 0 do indicadores de molhoria	
	funcionará como o garante de uma maior visibilidade e impacto deste evento desportivo a nível europeu e	apresentados	4
	a sua sustentabilidade nos anos seguintes		

Anexo 20

Questionário de Avaliação das Olimpíadas-Atletas



Olimpíadas Intergeracionais

Avalie as seguintes questões numa escala qualitativa de 1 a 5, em que 1 representa péssimo e 5 excelente

Coloque um x na opção escolhida

		m	tica	va a	itivida	ade física regularmente?	
2-	- Av	alia	ção	da	Inicia	tiva realizada	
	1	2	3	4	5		
Sı	uges	stão)				
0.000							
3-	- Sa	tisfa	ação	em	ı relaç	ção ao Alojamento proporcionado	
	1	2	3	4	5		
4-	- Sa	tisfa	ação	em	n relaç	ção ao transporte disponibilizado	
	1	2	3	4	5		
5-	Sat	tisfa	açãc	en	n rela	ção às refeições servidas	
	1	2	3	4	5		

6- Sa	tisfa	ação	en	n rela	ção às atividades desportivas proporcionadas
1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	
Suge	stõe	25			
Juge.	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			-	
					ortivas desenvolvidas e os seus respetivos regulamentos rticipantes?
1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	
Suges	stão)			
8- Co	mo	ava	lia a	inter	ração que existiu entre gerações participantes?
1	2	3	4	5	
0			0		
9- Va	ltari	ia a	nar	ticina	r na iniciativa?
Sir		ia a	раг	пстра	i ila iliiciativa:
O Nã					
10- C	omo	o av	alia	o des	sempenho dos voluntários/staff da organização?
1	2	3	4	5	



11- Sente-se motivado para continuar a prat	icar atividade física regularmente?
Sim	
○ Não	
Sugestão	
Ol	origado pela sua opinião

Anexo 21

Questionário de Avaliação das Olimpíadas -Delegados/as







Olimpíadas Intergeracionais 2015 Semana Europeia do Desporto 06 a 11 de Setembro Ficha de Avaliação — DELEGADOS

 Por favor avalie o evento Olimpíadas Intergeracionais, que se realizou entre os dias 06 e 11 de Setembro de 2015, utilizando para isso os critérios indicados na tabela seguinte.
 Atribua notas entre 1 a 5, sendo:

1- Muito Negativo/difícil 5- Muito Positivo/fácil

	Critérios	1	2	3	4	5
1	Organização Geral do Evento					
2	Temática subjacente					
3	Comunicação com o município organizador					
4	Explicitação dos objetivos da iniciativa					
5	Articulação com a localidade geminada do seu município					
6	Divulgação da iniciativa no seu município					
7	Dificuldade na formação da equipa					
8	Execução do cronograma das olimpíadas					
9	Transporte disponibilizado					
10	Qualidade das refeições					
11	Qualidade do alojamento					
12	Apoio prestado pelos voluntários					
13	Apoio/disponibilidade da organização					
14	Localização do evento					
15	Qualidade das infraestruturas desportivas					
16	Adequação do regulamento às modalidades desportivas e jogos tradicionais					
17	Aplicação dos critérios de pontuação dos jogos					
18	Convívio/Interação entre os elementos do seu município e do município geminado					
19	Convívio/Interação entre gerações					
20	Duração (dias programados)					
21	Pertinência das atividades culturais e de sensibilização disponibilizadas					
22	Acessibilidade e conteúdos do site www.olympics4all.eu					
23	Impacto da iniciativa no seu concelho					
24	Impacto global da iniciativa					







3. Indique os principais aspectos que considerou mais positivos neste evento: 4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015 Assinatura:	2. Indique que	aspectos devem ser melhorados numa próxima edição:
4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
4. Em sua opinião, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015	3. Indique os p	rincipais aspectos que considerou mais positivos neste evento:
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
participantes na elaboração de projetos na área do desporto sénior: 5. Informação sobre quem respondeu ao questionário: Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015	4. Em sua opinio participantes no	ão, de que forma é que o evento contribuiu para estimular o empreendedorismo dos jovens a elaboração de projetos na área do desporto sénior:
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Entidade Técnico Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015		
Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015	5. Informação s	obre quem respondeu ao questionário:
Agradecemos sua colaboração! Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015	Entidade	
Vila Nova de Cerveira, 10 de Novembro de 2015	Técnico	
	Agradecemos s	ua colaboração!
Assinatura:	Vila Nova de C	Cerveira, 10 de Novembro de 2015
	Assinatura:	

Anexo 22

Questionário de Avaliação do Seminário

QUESTIONÁRIO AVALIAÇÃO

SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESPORTO INCLUSIVO

06 de Abril – Vila Nova de Cerveira

Ida	nde: Sexo:	Municíį	pio:		
				Sim	Não
1.	Participou nas Olimpíadas?				
(se r	espondeu não, passe para a questão	o 2)		Sim	Não
	1.1. Se respondeu sim, após a parti passou a praticar exercício físic	ı			
		Diminuiu	Manteve-se	Aume	entou
	 1.2. Após participar nas Olimpíadas, a prática de exercício físico 	-			

- 2. Indique-nos o seu grau de satisfação relativamente aos seguintes aspetos do Seminário, recorrendo à seguinte escala:
 - **1-** Muito Insatisfeito; **2-** Insatisfeito; **3-**Nem satisfeito nem insatisfeito; **4-** Satisfeito; **5-** Muito Satisfeito

	1	2	3	4	5
Conteúdos e temas apresentados					
Espaço e local					
Oradores e oradoras					
Organização do evento					
Cumprimento das expetativas					

Obrigado/a pela sua colaboração!





